

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

مستوى التكيف النفسي، وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي

إعداد الطالبة
اسماء حسن الطراونة

إشراف
الأستاذ الدكتور احمد الزغاليل

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في الإرشاد النفسي والتربوي قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2012

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

نموذج رقم (14)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالبة أسماء حسن الطراونة الموسومة بـــ:

مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **الارشاد النفسي والتربوي.**

القسم: الإرشاد والتربية الخاصة.

	التوقيع	التاريخ	
أ.د. أحمد سليمان الزغاليل		2012/07/18	مشرفاً ورئيسا
أ.د. محمد ابراهيم السفاسفة		2012/07/18	عضوا
د. أحمد عبدالحليم عربيات		2012/07/18	عضوا
د. لمى ماجد القيسي		2012/07/18	عضوا



عميد الدراسات العليا

أ.د. عبدالفتاح خليفات

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي: 61710
تلفون: 99-03/2372380
فرعي 5328-5330
فاكس 375694 03/2
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة

إلى التي أرضعتني حب العلم والإيمان والعمل : والدتي الغالية

إلى زوجي الذي كان سندي في هذه الدراسة ، بصبره وأناته

إلى الشموع التي أضاءت طريق دراستي بالنور والإيمان : أولادي أسيل.... خالد.... سليمى

اهدي ما أكرمني الله به من عمل متواضع

اسماء الطراونة

الشكر والتقدير

أتوجه بالشكر لله سبحانه وتعالى ....كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى من كان السبب في وصولي إلى هذا المكان ...إلى من كان عوني وقدوتي وأستاذي ....من عزيمته تعلمت الكفاح والصبر ....ومن مدرسته نهلت العلم والمعرفة ...ومنه استمديت قوتي ونجاحي ... أستاذي ومشرفي الأستاذ الدكتور أحمد سليمان الزغاليل.

وكذلك أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أساتذتي الذين أضافوا لمعرفتي الكثير خلال دراستي ، وأضاءوا لي آفاق العلم والبحث ، ومنحوني الدعم والتشجيع لانجاز هذه الرسالة ... الأستاذالدكتور محمد السفاسفة ، والدكتور أحمد العربيات ، والدكتورة لمياء الهواري.

ويسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لتكرمهم وتفضلوهم بمناقشة رسالتي، حيث سيكون لملاحظاتهم الأثر الكبير في إثراء هذه الدراسة.

كما أتقدم بجزيل الشكر لجميع المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي الذين قدموا يد العون لي لتسهيل مهمة انجاز هذا الدراسة.

أسماء الطراونة

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي

اسماء الطراونة
جامعة مؤتة، 2012م

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات لدى المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي، والكشف عن الاختلاف في ذلك تبعاً لمتغيرات العمر، والنوع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والدخل، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد. تكونت عينة الدراسة من (667) متقاعد ومتقاعدة، منهم (312) متقاعد ومتقاعدة من المتقاعدين العسكريين، و (355) متقاعد ومتقاعدة من المتقاعدين المدنيين، منهم (457) من الذكور و (210) من الإناث. طبق على أفراد الدراسة مقياس تم إعداده لقياس التكيف النفسي عند المتقاعدين، وكذلك مقياس تقدير الذات لروزنبرغ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التكيف النفسي لدى المتقاعدين العسكريين والمدنيين كان متوسطاً، ومستوى تقدير الذات مرتفعاً، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التكيف النفسي تعزى للنوع الاجتماعي، ولصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن المتقاعدين المدنيين كانوا أكثر تكيفاً نفسياً من المتقاعدين العسكريين، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى التكيف النفسي تعزى للعمر، ولصالح المتقاعدين من الفئة العمرية (56-65) سنة، وأن المتقاعدين من ذوي الدخل أكثر من (351) دينار كانوا أكثر تكيفاً، وبالنسبة للمستوى التعليمي فقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الفروق كانت لصالح حملة درجة الدراسات العليا، في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى التكيف النفسي تعزى لمتغيري النشاط الوظيفي بعد التقاعد، والحالة الاجتماعية. كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث، وأن مستوى تقدير الذات لدى من يعملون بعد التقاعد أعلى منه لدى من لا يعملون بعد التقاعد، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى تقدير الذات تعزى لكل من نوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي.

Abstract

The Level of Psychological Adjustment and Self-Esteem of Retirees in Al- Mazar

Asma Tarawneh

Mutah University, 2012

The present study aimed at identifying the level of psychological adjustment, and self-esteem of military and civilians retirees in al- Mazar, and to know the differencesin means regarding to age, gender, educational level, monthly income, and functional activity after retirement. The study sample consisted of (667) retired, of whom (312) were military retirees, and (355) were civilians retirees. (457) of them were males, and (210) were female, the sample members were subjected to psychological adjustment scale designed for the purposes of this study, and Rosenberg self-esteem scale.The findings showed that the level of psychological adjustment among the retirees was moderate, and the level of self-esteem was high. The results, also, showed a statistically significant differences in the level of psychological adjustment attributed to gender, in favor of females, and the retired civilians were higher in psychological adjustment than military retirees, and the retirees in the age group (56-65 years old) were higher in psychological adjustment than other age groups, and the retirees with income more than (351) dinars were higher in psychological adjustment than the other groups, and for the level of education, the results indicated a differences in favor of graduate studies group,while the results indicated no significant differences in the level of psychological adjustment attributed to the variables of functional activity after retirement, and social status. The results of the study,also, showed that the level of self-esteem in males was higher than in females, and the level of self-esteem of those who work after retirement was higher than the other groups, also, the results indicated no significant differences in the level of self-esteem due to the type of retirement, age, social status, monthly,income, and educational Level.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

يمثل العمل الذي يزاوله الإنسان المحور الأساس لنشاطاته، و يعد من أهم قنوات الاتصال بينه وبين المجتمع، ولهذا فان فقدان العمل بفعل التقاعد قد يؤدي إلى ضعف اتصاله بالمجتمع مع ما يترتب عليه من خلق تحديات ومشكلات أ خرى عليه مواجهتها. ويعتبر التقاعد أحد المراحل الأساسية التي يمر بها الإنسان العامل، بل يراه البعض أهم أزمة يمر بها الإنسان بعد أزمة المراهقة؛ لما لها من تأثير على حياة الفرد، ولما يمثله العمل من أهمية كبرى في حياة الفرد تتعدى الأهمية المادية، فالعمل هو المركز وهو المكانة وهو المجال الذي يحقق من خلاله الفرد ذاته، وبالتقاعد يفقد الفرد كل هذه المزايا دفعة واحدة؛ مما يترتب عليه ظهور العديد من المشكلات، وخاصة أن الإنسان في هذه المرحلة يواجه الكثير من التغيّرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والتي قد يزيد التقاعد من حدتها (سماعنة، 2008).

ويتفق معظم العلماء والباحثين على أهمية مرحلة التقاعد لما للعمل من قيمة ذاتية واجتماعية في حياة الفرد، بل أن البعض يرى أن العمل هو الدور الاجتماعي الذي تلتف حوله الأدوار الاجتماعية الأخرى للإنسان، وأي خلل في هذا الدور يؤدي إلى اختلال في الادوار الأخرى كدور الأب، ودور الصديق وغيرها من الأدوار الاجتماعية (الغريب، 1998).

كما أن التغير في الأسرة مع فقدان الأدوار والوظائف والأعمال والأنشطة المعتادة وضيق نطاق التفاعلات الاجتماعية اليومية قد تؤدي إلى ظهور الآثار السلبية لمرحلة التقاعد (خليفة وعبد العزيز، 1992).

ويعرف التقاعد: أنه عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد - اختياريا أو إجباريا - عن عمل ظلّ يقوم به معظم سنوات رشده، وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع، وتحوله إلى الاعتماد على نظام معين للكفالة المادية، هو نظام الضمان الاجتماعي، حيث يحل المعاش محل الأجر (الشيخ، 2007).

ويعد التقاعد ظاهرة حتمية تواجه معظم الأفراد العاملين بغض النظر عن قدرات الفرد الجسمية والعقلية، وهي مرحلة من المراحل التي يعيشها الإنسان، وتختلف استجابة الأفراد لمرحلة التقاعد من فرد لآخر، فالتقاعد بالنسبة لبعض المتقاعدين يعتبر بداية لمرحلة جديدة يحقق من خلالها المتقاعد أحلاماً جديدة، حيث يعمل ما يود أن يعمله من خلال اكتشافه لقدراته، ومواهبه، والأعمال التي يفضلها، ويعتقد أنه سيبدع فيها، فمن خلال عوامل السن، والخبرة تكون أحكامه على الأشياء والنتائج التي يتوصل إليها تتصف بالنضج العقلي والعاطفي، فيأتي التقاعد ولا سيما المبكر ليعطيه فرصة الانطلاقة ليبدع ويحقق أشياء لم تتحقق له عندما كان في الخدمة (صنتيان،1991)، وفي المقابل يمكن أن يصبح التقاعد تجربة صعبة على الذين كانت وظائفهم هي محور حياتهم، والذين كانت وظائفهم ذات مكانة عالية، ويظهر ذلك من خلال تقصي الباحثين عن معنى العمل وقيمته بالنسبة للفرد، حيث يعتبر العملً مصدراً للدخل، ومصدراً لتزويد الفرد بروتين استخدام الوقت، ومصدراً لتحديد مكانة الشخص الاجتماعية، ويعتبر العمل كذلك مجالاً للتفاعل الاجتماعي، ومصدراً للخبرات، ومصدراً لإشباع الرغبة في الإبداع والانجاز، وقد يجد الفرد كل هذه العناصر في أعماله أو بعضاً منها على الأقل، وعندما يتقاعد فإنه إلى حد ما يفقد معظم هذه العناصر، مما قد يؤدي إلى تغير ملحوظ في صحة الفرد الجسمية والنفسية، وعلاقاته الاجتماعية (العبيدي، 1989).

ومن هنا لا بد من العمل على التمهيد لمرحلة ترك العمل، كأن يكون هنالك برامج ومحاضرات لإعداد الأفراد لتقبل هذه التغيرات والاستعداد لها، حتى تساعده على التكيف النفسي والاجتماعي مع هذه المرحلة، حيث أن عملية التكيف عملية دائمة نعيشها ونعايشها خلال مراحل حياتنا المختلفة (باركر، 1988).

ويختلف المتقاعدون فيما بينهم في تكيفهم مع التقاعد وفقاً لعدة متغيرات شخصية، فهناك أنماطاً للمتقاعدين ضمن مجموعة التكيف الجيد لمرحلة التقاعد، وهذه الأنماط هي : نمط الناضجين ويشمل المتقاعدين الذين يقبلون التقاعد بسهولة دون الندم على ما فات، وهناك نمط المتمتعين وهم من يرحبون بالتقاعد كمرحلة للاسترخاء والتأمل والتمتع، أما النمط الثالث من المتقاعدين فهم ذوي الدروع الذين

يتبعون أسلوب حياة منظم مفعم بالنشاط يكون سلاحاً لهم ضدّ قلق التقدم في العمر ، أما بالنسبة لأنماط المتقاعدين ضمن مجموعة التكيف السيئ لمرحلة التقاعد، فهما : نمط الغاضبين وهم الذين لا يستطعون مواجهة فكرة التقدم في العمر، ويلومون الآخرين على فشلهم في تحقيق أهدافهم في الحياة، وعلى ما يعترضهم من متاعب ، ونمط الكارهين لأنفسهم وهؤلاء عادة ما يوجهون العداوة نحو أنفسهم، فيشعرون بعدم الكفاية، ويفقدون شعورهم بقيمتهم، الأمر الذي يؤدي بهم إلى الاكتئاب، وغالباً ما يفشل أصحاب النمطين الآخرين في مواجهة أزمة التقاعد والتغلب عليها (عرقسوسي، 2008).

والتكيف هو العملية التي بواسطتها يحاول الفرد أن يحافظ على مستوى من التوازن النفسي والفسيولوجي، وهو الـ قدرة على إيجاد العلاقات المشبعة بين الفرد وبيئته، سواء كانت هذه البيئة طبيعية أو ثقافية أو اجتماعية، ويتضمن حالة من التوازن الايجابي بين الفرد وبيئته، وهناك عوامل أساسية لها الأثر الأكبر في إحداث التكيف لدى الأفرادمتها توفير المهارات لدى الفرد لإشباع حاج اته الأساسية، ومعرفة الحدود والإمكانات التي يستطيع بها أن يشبع حاجاته، وأن يدرك قدراته ومهاراته واستعداداته، وأن يتقبل نفسه بواقعية، وأن يكون مرناً بالنسبة للمؤثرات المتغيرة، والأفراد ذوو المستوى المرتفع من حيث تقدير الذات هم أكثر قدرة على التكيف مع أنفسهم ومع عالمهم الخارجي (الشيخ، 2007).

أما بالنسبة لقدرة المتقاعد على تقدير الذات فتختلف وفقاً لمستوى الدافعية لديه، ووفقاً للظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، حيث يتبع في بعض الأحيان النظرة السلبية للذات، والتي من شانها الشعور بالنقص، وعدم القدرة على موا جهة الواقع، والشعور بالدونية والانحدار بذاته، الأمر الذي يترتب عليه ضعف القدرة على تحديد الذات عند المتقاعدين (عبد العزيز، 1995) .

وينبع مفهوم تقدير الذات من الحاجات الأساسية للإنسان، وقد أشار إليها العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال ماسلو(Maslow) حيث صمَم سلم الحاجات، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه، وتبرز أهمية تقدير الذات في تحقيق الصحة النفسية للأفراد، إذ يتطور تقدير الذات من خلال

الخبرات، والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية، وذلك بناء على عملية التعلم، ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة. أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم أثر الخبرات الانفعالية الإدراكية على هذا الفرد، مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عام عن الذات ككل (المحاميد، 2000) .

2.1 مشكلة الدراسة

تعد مرحلة التقاعد إحدى المحطات الرئيسية في حياة الفرد، حيث يبدأ مرحلة أخرى تختلف فيها ظروفه من الناحية النفسية والصحية والعمرية والاجتماعية والمالية، وان الاستجابة لهذه الظروف تختلف من متقاعد لآخر، فالبعض يرحب بالتقاعد عن العمل، وبصفة خاصة حين لا يؤثر تقاعدهم في دخولهم المالية، كما يرحب به أيضاً من كانوا يشغلون وظائف لا تثير اهتمامهم أو تبعث فيهم كثيراً من الرضا، في حين يعتبره آخرون أزمة تؤدي إلى أن يدخل الفرد في دوامة مشكلات نفسية، واجتماعية، وصحية لم تكن موجودة من قبل.

ومن خلال الزياراتالتي قامت بها الباحثة لبعض المؤسسات الحكومية ذات الاختصاص بهذه الفئة ، بهدف حصر أعداد المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي لاحظت ان المعلومات والمعرفة المتوفرة عن هذه الفئة السكانية قليلة في الأردن والتي أصبحت أعدادها تزداد عاماً بعد عام، بالإضافة إلى قلة البرامج والمشروعات اللازمة لهذه الفئة وإعدادها إعداداً يتناسب مع حجمها وأهميتها، ومن هنا تظهر مشكلة الدراسة المتمثلة في التعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين المقيمون في لواء المزار الجنوبي تبعا لاختلاف النوع الاجتماعي، نوع التقاعد، النشاط الوظيفي بعد التقاعد، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، والمستوى التعليمي. ويمكن صياغة مشكلة الدراسة بالأسئلة التالية:

1- ما مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

2-هل يوجد اختلاف في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء

المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لكل من النوع الاجتماعي والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي؟

3- ما مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

4-هل يوجد اختلاف في مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لكل من النوع الاجتماعي ، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي ؟

3.1 أهمية الدراسة

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أهمية الفئة السكانية والمتغيرات التي تناولتها، حيث يعتبر التقاعد ظاهرة اجتماعية تتمثل في موقف المجتمع من الفرد عند ما يصل إلى عمر معين، يحددها المجتمع دون الأخذ بعين الاعتبار الحالة الإنتاجية والصحية والعقلية للفرد، وبهذا يُفرض عليهم نمطاً جديداً من الممارسات اليومية، وكذلك أدواراً جديدة عليهم أن يتكيفوا معها، تختلف كثيراً عما ألفوا القيام به من أوجه النشاط اليومي، وذلك لأن العمل هو المحور الذي تدور حوله جميع الأدوار الاجتماعية، وهو الذي يحدد مكانة الفرد، ومركزه، ونظرته لنفسه، ونظرت الآخرين له.

بالإضافة إلى كونها محاولة للتعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين المقيمون في لواء المزار الجنوبي تبعا لاختلاف النوع الاجتماعي، نوع التقاعد، النشاط الوظيفي بعد التقاعد، العمر، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، والمستوى التعليمي وهو موضوع لم يحظ باهتمام الباحثين في الأردن، وهي من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في الأردن. وكذلك توجيه المعنيين من دوائر ومؤسسات تهتم بهذه الفئة السكانية في الأردن إلى مجموعة من النتائج التي تسهم في تقديم المزيد لفهم التغييرات النفسية التي تحدث لهذه الفئة، وتقديم صورة عن تقديرها لذاتها وتكيفها النفسي.

4.1 أهداف الدراسة وأسئلتها

تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي ، والاختلاف في ذلك تبعا لمتغير العمر، والنوع الاجتماعي، والمستوى التعليمي، والدخل، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد، وبالتحديد تهدف هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

1- ما مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

2-هل يوجد اختلاف في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لكل من النوع الاجتماعي والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ، ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي؟

3- ما مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

4-هل يوجد اختلاف في مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لكل من النوع الاجتماعي ، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي ؟

5.1 التعريفات المفاهيميه والإجرائية

1- **التكيف النفسي** Psychological Adjustment

يعرف بأنه التغيرات التي نحدثها في أنفسنا و في محيطنا من أجل إشباع حاجاتنا وتحقيق المطالب المتوقعة منا، وتحقيق علاقات مرضية مع الآخرين، وخلال عملية التكيف فان الأشخاص يقومون بدور فعال في علاقاتهم بالمحيط، فبدلاً من التكيف مع مطالب الأوضاع الحالية فقط، ينخرطون في تشكيل محيطهم كي يشبع حاجاتهم ومطالبهم الشخصية (Atwater, 1990).

ويعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المتقاعد على مقياس التكيف النفسي المعتمد في الدراسة .

2- **تقدير الذات** Self – Esteem

يعرف بأنه التقييم السلبي أو الايجابي للذات، الذي يرتبط بادراك الفـرد لقيمـة الذات (Leary, 2004) .

ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المتقاعد من خـلال إجاباتـه علـى مجموعة العبارات الواردة في مقياس تقدير الذات المعتمد في الدراسة.

3- **المتقاعد** Retiree

يعرف المتقاعد " بأنه الفرد الذي عمل في وظيفة، وخضع لنظام التقاعد، حيـث قتلطع من راتبه الشه ري نسبة معينه أثناء الخدمة، على أن يعين له بعـد سـنوات محددة من الخدمة معاش تقاعدي وفق نسب محددة لهذا الغرض، سواء كان الانفكاك من العمل بالاختيار أم بالإجبار، أو كان بحدث مانع من العمل كعجز كلي أو جزئي " (الإدارة العامة للبرامج العليا، 2003، ص510) .

ويعرف إجرائيا بأنه الشخص الذي يخض لقانون التقاعد وانقطع عن تأدية عمله، لبلوغه السن القانونية للتقاعد.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على متقاعدي الوظـائف الحكوميـة والوظائف العسكرية والقطاع الخاص من الذكور والإناث في لـواء المزار الجنوبي

الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على المتقاعدين من سكان لـواء المـزار الجنوبي والمناطق السكنية التابعة لـه وهـي : (منطقـة المنـشية، الحسينية، مؤتة، الهاشمية، العمرية، ذات رأس، محـي، أم حمـاط، الخالدية، قرى الخرشة، والطيبة)

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال الاعوام 2012/2011

المحدد الإحصائي والإجرائي: تتحدد هذه الدراسة بأدواتها المستخدمة في جمع البيانات، وطبيعة التحليل الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات، وما تأول إليه النتائج، وفي ضوء المصطلحات الإجرائية للدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

التقاعد: Retirement

تعد مرحلة التقاعد بشكل عام من مراحل النمو الإنساني شانها شان الطفولة والمراهقة والشباب، وان كانت تمثل في احد وجهيها وهن البنيان الجسمي وقصوره في اغلب الأحيان، فهي تمثل في وجهها الأخر ذروة النضوج الفكري، وقمة الإبداع العلمي، ومحصلة التجربة الإنسانية، ومخزون الخبرة المستفادة من سنوات العمر.

ويؤثر في استمرار الشخص في عمله إلى بلوغ سن التقاعد وربما بعده، عوامل هامه على رأسها المستوى التعليمي للشخص ثم طبيعة المهنة، والاعتبارات المالية أيضا، والوضع الصحي للمتقاعد. فقد تأكد أن المتقاعدين من المستويات التعليمية العليا والذين يحظون بمكانه عالية في مهنتهم يميلون إلى الاستمرار فيها حتى بعد سن التقاعد، ومن ذلك مثلا ان معظم المهن الجامعية في مختلف البلدان تسمح لأصحابها بالاستمرار فيها لسنوات طويلة حتى بعد التقاعد الرسمي (نظام الأساتذة المتفرغين وغير المتفرغين) ويصدق على ذلك العاملين في سلك القضاء، والأشخاص من ذوي المستوى الاقتصادي الاجتماعي المرتفع تتوفر لهم فرص أكثر للعمل ودوافع أقوى للاستمرار فيه، وبالطبع فان الأشخاص الذين يديرون مشروعاتهم الشخصية في القطاع الخاص كالحرفيين والمقاولين وصغار التجار)، أو الذين يمارسون المهن الحرة (كالأطباء والمحامين)، والذين يقومون بأعمال ذاتية النشاط مثل الفنانين، والباحثين، والعلماء الذين يستمرون في أداء عملهم بلا حدود زمنية، ولا يتأثرون بنظم التقاعد (أبو حطب، وصادق، 1999).

ولايعد السن هو المحك الحقيقي لقدرة الإنسان على العطاء، وما سن الستين إلا سن افتراضي أكثر منه سن حقيقي للقدرات الصحية والعقلية، والتي تؤثر في قدرة الإنسان على العطاء والاستمرارية في الإنتاج، حيث أصبح هناك فرق بين العمر

الزمني الذي يحال الفرد بموجبه للتقاعد، وما بين العمر الاجتماعي والصحي والسلوكي الذي يحدد القدرة على العطاء والإنتاج. (الغريب، 2005).

تعريف التقاعد

يشير مفهوم التقاعد لغويا، إلىتقاعد الرجل عن الأمر أي انه لم يهتم به ، وقد جاء في معجم الوسيط تقاعد الموظف عن العمل : أي أحيل إلى المعاش، وهي من الكلمات المحدثة التي قبلها المجمع اللغوي في القاهرة (صنتيان، 1991).

ينظر بولاك (Pollake, 1960) إلى التقاعد على أنه دور بلا أدوار، وهو يُفرض على المسن الذي يبلغ السن المحددة للتقاعد، وعليه تقبله، سواء رضي به أم لم يرض، كما اعتبر أن للمتقاعد دوراً لا تتساوى فيه الحقوق وال واجبات، حيث تقل الواجبات المطلوبة منهفي حين تزداد حقوقه بالاهتمام والرعاية ، من قبل الدولة بصفة عامة، وأسرته بصفة خاصة.

وتعرف كمنج(Cumming) التقاعد بأنه انتقال الفرد من مرحلة العمل المتواصل إلى مرحلة تتسم بالراحة والهدوء (الغريب، 1995).

ويرى باركر (Parker, 1982) أن للتقاعد ثلاثة معان، أولها يقصد به ترك العمل الذي يكتسب من خلاله الفرد، وثانيها يشير إلى الانسحاب من قوة العمل بشكل نهائي، وثالثها يعني نهاية الأنشطة والأدوار التي كان يقوم بها من خلال عمله، مع الاحتفاظ بالأنشطة الروتينية التي تصون كيانه.

كما عرف فوت وهوك (Foot & Hook, 1999) التقاعد بأنه الانتقال من حياة عملية مليئة بأعباء كثيرة إلى حياة تملؤها الراحة والفراغ.

أما ستين (Stein, 2000) فيعرفه على انه نهاية مرحلة الخط المستقيم للحياة العملية، التي يمكن استبدالها بالتعلم الحياتي وشغل أوقات الفراغ والعمل.

ويرى كاين (Cain, 2007) ان التقاعد يعني الانتقال من دور اجتماعي إلى آخر، والانتقال من موقف شخص نشط اقتصاديا لموقف الشخص غير النشط اقتصاديا.

وبالنظر إلى التعريفات السابقة لمفهوم التقاعد يمكن القول بأن التقاعد لا يعني الانسحاب نهائياً من العمل، فهذا لا ينطبق على جميع المتقاعدين، فهناك متقاعد ون

استمروا في العمل بعد التقاعد عن العمل الوظيفي الذي كانوا يمارسونه وبالتالي فإن مصطلح التقاعد يعني بشكل عام : انقطاع الفرد عن أداء وظيفته، وإحالته على التقاعد حين يصل إلى مرحلة عمرية معينة يحددها المجتمع.

وعلى الرغم من عدم اتفاق العلماء والمختصين حول تعريف واحد للتقاعد، إلا أنهم يتفقون حول بعض الجوانب التي ترتبط بالتقاعد، ومنها : ان مفهوم التقاعد يرتبط بمفهوم الوظيفة أكثر من ارتباطه بمفهوم العمل. فالتقاعد يعني توقف الشخص عن أداء عمله الوظيفي، وذلك لبلوغه السن الرسمية لل تقاعد. وتوجد علاقة بين مفهوم التقاعد، ومفهوم الأدوار الاجتماعية فالتقاعد لا يعني فقط الانقطاع عن العمل، بل يتعداه إلى حدوث تغيرات جذرية في أدوار الفرد الاجتماعية . كما ان التقاعد يمكن ان يكون إجباريا أو اختياريا (Atchley, 1976).

2. المتقاعد Pensioner, Retiree

يُعرف المتقاعد: "بأنه الفرد الذي يعمل في وظيفة حكومية، ويخضع لنظام التقاعد، حيث يقتطع من راتبه نسبة معينة أثناء الخدمة، على أن يعين له بعد سنوات محددة من الخدمة [معاش] تقاعدي وفق معادلة محددة لهذا الغرض، سواء كان الانفكاك من العمل بالاختيار أم بالإجبار ، أم كان بحدث مانع من العمل كعجز كلي أو جزئي" (الإدارة العامة للبرامج العليا، 2003، 51).

وقد عرف ًالمتقاعد أيضاً : بأنه ذلك الشخص الذي انقطع عن تأدية عمله الذي ظل يمارسه حتى بلوغه السن القانونية للإحالة على المعاش، وهي سن الستين لبعض الوظائف، والخامسة والستين للبعض الآخر (خليفة، 1997).

ومن خلال التعريفات التي حددت مفهوم المتقاعد يمكن تحديد بعض خصائص المتقاعد وتوضيحها من خلال النقاط التالية:

أ- المتقاعد هو الفرد الذي عمل في مؤسسات الدولة، ويخضع لقانون التقاعد.

ب- ويتم خلال سنوات عمله الوظيفي اقتطاع جزء من راتبه الشهري.

ج- ويحق له سنوات محددة من الخدمة، أو بلوغه سن التقاعد الرسمية معاش تقاعدي وفق نسب محددة، سواء أكان تقاعده عن العمل الوظيفي تقاعداً إجبارياً أم اختيارياً.

بداية الاهتمام بالتقاعد

بحسب ما توافر من معلومات فإنه لم يكن التقاعد معروفا في المجتمع العربي أو الإسلامي حتى منتصف القرن العاشر الهجري؛ إذ جاء في شذرات الذهب لابن العماد: في سنة (952هـ) توفي فيها المولى احمد بن حمزة الحنفي الذي اشتغل بالعلم وصار قاضيا في مصر ثم أعطى تقاعدا يقدر بمائة عثماني ، وهذا الثبت التاريخي لبداية ظاهرة التقاعد في المجتمع الإسلامي في العصر التركي الذي يصادف منتصف القرن العاشر الهجري، ويقابل النصف الأول من القرن السادس عشر الميلادي، وهو بداية عصر النهضة الأوروبية ، وانتشار ظاهرة العمل المأجور وبزوغ فجر منظمات العمل التي أخذت تتخلى عن العاملين بها عند بلوغهم سن معينه من الكبر ،ولكن نتيجة ليقظة العاملين ومطالبتهم بتعويضات مالية عندما يتم الاستغناء عن خدماتهم بسبب بلوغ مرحلة متقدمة في السن نشأت بداية فكرة التقاعد أو حق المعاش التقاعدي عند بلوغ سن معينه وعدد من سنوات الخدمة، وفقا لترتيبات قانونية وحقوقية تنظم العلاقة بين العامل وصاحب العمل، وتختلف من مجتمع إلى أخر (السلطان وبن طالب، 2003).

ويرى موكنيل Mocnnell أن من أسباب ظهور نظام التقاعد ما يلي:

1. مع تراكم الإنتاج في أوروبا ابتداء من عام (1870) تضاءلت الحاجة إلى القوى العاملة، ما أدى إلى قلة طلب هذه القوى، وخاصة في مجال الزراعة؛ حيث انخفضت فرص العمل فيه إلى 50% عام (1870)، ثم إلى 38% عام (1900)، وإلى 4% عام (1975).
2. أدى التطور التكنولوجي الذي لازم الثورة الصناعية منذ ظهورها إلى تغيير في طبيعة الكثير من المهن والأعمال؛ حيث تطلب هذا التطور التدريب المستمر لمواجهة هذه المتغيرات وبالطبع فإن مهارات العمال المتقدمين في السن ومعارفهم غير ملائمة لذلك.
3. التعقد في نظم الإدارة الصناعية والحكومية الحديثة، وغلبة الطابع البيروقراطي على كثير منها، أدى إلى سيطرة القواعد والنظم الجامدة التي تركز على الإنتاجية ومصلحة العمل، والتي لا تضع في الاعتبار - في

الأغلبللجوانب الإنسانية، وصحيح أن هذه النظم ساهمت في رفع إنتاجية المؤسسات، إلا أنها أغفلت الاهتمام بالإنسان.

4. ظهور نظام التأمينات الاجتماعية والمعاشات أساساً اقتصادياً ومادياً لتقاعد العمال والموظفين، عند بلوغهم سن التقاعد، التي تم تحديدها على ضوء هذا النظام بسن الستين أو الخامسة والستين، كعمر مناسب للإحالة إلى المعاش التقاعدي والتوقف عن العمل (الغريب، 2001).

وأشارت (عرقسوسي، 2008) إلى ان هناك جملة من الأسباب، والعوامل التي تدعو إلى زيادة الاهتمام بالمتقاعدين ومن هذه الأسباب:

1- الثورة الديموغرافية: والتي تتمثل في التزايد المستمر في أعداد المتقاعدين نتيجة ارتفاع مستوى الصحة الوقائية التي تهدف إلى منع انتشار الأمراض والأوبئة، وارتفاع مستوى الصحة العلاجية، وارتفاع مستوى الصحة البنائية التي تهدف إلى الاهتمام بالنواحي الغذائية والبيولوجية؛ وذلك لبناء مجتمع سليم يكون أفراده أقوياء في بنيتهم، وتحسن مستوى الصحة النفسية من خلال توفير أسباب الراحة النفسية . بالإضافة إلى زيادة النسل عاما بعد عام نتيجة للعوامل السابقة، وزيادة معدلات الحياة وانخفاض معدلات الوفيات.

2- العوامل الاجتماعية : هناك مجموعة من الآثار التي تنتج عن التقاعد، والتي تدفعنا بالضرورة إلى الاهتمام بمرحلة التقاعد وبالمتقاعدين، وتتمثل تلك الآثار فيما يلي:

أ- وجود مشكلات عند المتقاعدين نابعة من طبيعة التغيرات التي تواجهها اجتماعياً، ونفسياً، واقتصادياً.

ب- إن التقاعد يؤدى إلى خسارة قوى عاملة تمثل طاقة عمل وإنتاج اكتسبت خبراتها عبر سنوات طويلة، فظاهرة التقاعد ظاهرة متحركة يترتب عليها خروج شريحة سكانية من سوق العمل، الأمر الذي يترك آثاراً عميقة على عملية التنمية.

مراحل التقاعد

ينظر إلى التقاعد عادة على أنه حدث في حياة الإنسان، وأنه يرتبط بسن معينة

تحددها الأنظمة والقوانين في كل مجتمع من المجتمعات، وقد تناول عدد من الباحثين والمفكرين مراحل التقاعد، والتي يمر بها الإنسان، ومدى تكيف الفرد مع كل مرحلة وقد أشار لها (غريب، 2001) وهي:

1- مراحل ما قبل التقاعد، وتتضمن ما يلي:

أ- مرحلة التفكير في التقاعد: وتحدث قبل الدخول في مرحلة التقاعد عن العمل بفترة طويلة وتعتبر مرحلة النشاط الكثيف في العمل، ووقت الاستمتاع بثمار العمل، وتعنى المكانة، والأمن الاقتصادي، والشعور بالكفاءة .

ب- مرحلة الاقتراب من التقاعد : وتبدأ حين يصبح الفرد على وعي بأنه سيتقاعد قريباً، وبالتالي فان تخطيطه لمرحلة التقاعد يصبح أكثر تنظيماً، وتعتبر بداية التحرر من الالتزامات في العمل، حيث ينسحب الشخص تدريجيا من المسؤوليات والالتزامات التي يفرضها عليه عمله، وتنتهي هذه المرحلة بالتقاعد الفعلي.

2- مراحل التقاعد، وتتضمن ما يلي:

أ- مرحلة الأثر المبدئي :وقد سميت هذه المرحلة بمرحلة شهر العسل، وهي المرحلة الأولى من التقاعد الفعلي، وتمثل الانتقال والتحول من دور العامل إلى دور غير العامل، ويختلف سلوك المتقاعدين في هذه المرحلة، فعند البعض قد يصاحبها حماسة مبدئية وشعور بالنشاط الزائد، والحيوية الفائقة، وإحساس بامتلاك حرية كان يفتقدها، لكن هذه الحماسة في هذه المرحلة المبدئية ليست واحدة عند جميع المتقاعدين.

ب-مرحلة التحرر من الالتزام : أو مرحلة الانسحاب، وفيها يشعر المتقاعد ببطء إيقاع الحياة، وينظر نظرة جديدة لحياته التي يشوبها التشاؤم، والاكتئاب في بعض الأحيان، وتتأثر هذه النظرة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية كالدخل المنخفض، وسوء الصحة، وعدم تفهم المجتمع له.

ج- مرحلة إعادة التوجيه : وفيها يبدأ الفرد تقبل حقيقة التقاعد، وتتضمن هذه المرحلة استكشاف الفرد لمجالات جديدة يمكن المشاركة فيها، ويشعر

من خلالها بالتفاعل مع الآخرين، ويحتاج الفرد في هذه المرحلة إلى التوجيه من قبل الأسرة والأصدقاء، فهم مصدر رضاه وإحساسه بوجوده.

د- مرحلة الاستقرار: ويختلف الأفراد في معدلات وصولهم إلى هذه المرحلة فالبعض يصل إليها بعد مرحليتي التحرر من الالتزام وإعادة التوجيه، والبعض الآخر يصل إليها مباشرة بعد مرحلة الأثر المبدئي، والاستقرار والثبات لا يعنيان عدم وجود التغيير، ولكن يشيران إلى كيفية التعامل مع التغيير ففي هذه المرحلة تنمو لدى المتقاعد عدة اختيارات واقعية وبديلة تسمح له بالتعامل مع الحياة والمرحلة التقاعدية.

ه- المرحلة الختامية: وهي المرحلة الأخيرة من مراحل التقاعد، وفيها يفقد التقاعد الكثير من أهميته، وتحل محله أمور أخرى تصبح أكثر أهمية لدى بعض المتقاعدين، مثل المرض، والضعف في الصحة.

الآثار المترتبة على التقاعد

يعد العمل بالنسبة للفرد واحد من أهم الروابط التي تربط الفرد بالمجتمع، وان ترك العمل بالتقاعد يعني انفصال واحد من أقوى الروابط التي تربط الفرد بالمجتمع، ومن أولى الدراسات التي أجريت في هذا المجال دراسة فريدمان وهافجرست Friedmann & Havighurst، لقد حاول الباحثان في هذه الدراسة تقصي معنى العمل بالنسبة للفرد، توصلا إلى ان العمل يمكن ان يصنف إلى خمسة أصناف حسب ما يعنيه لكل فرد، فيعتبر مصدرا للدخل، وانه قد يكون مصدرا لتزويد الفرد بروتين لاستخدام الوقت، وانه مصدر لوضع الشخص الاجتماعي وللهوية، وانه مجال للتفاعل الاجتماعي، وأخيرا فالعمل قد يكون للفرد مصدرا للخبرات ولخدمة المجتمع، ولإشباع الرغبة في الإبداع والانجاز، ويرى الباحثان ان الأفراد قد يجدون كل هذه العناصر في أعمالهم أو بعض منها على الأقل، وعندما يتقاعد الفرد فانه إلى حد ما يفقد معظم هذه العناصر، وتختلف الآثار الاجتماعية والنفسية والاقتصادية المترتبة على التقاعد من مجتمع إلى آخر ومن جماعة إلى أخرى في المجتمع

الواحد، ويمكن ان يرد هذا الاختلاف إلى تباين العوامل الاجتماعية والثقافية من مجتمع إلى آخر، ومن جماعة لأخرى ومن فرد لآخر، وهذا يؤثر في مدى ت قبل الفرد للتقاعد أو عدم تقبله (العبيدي، 1989).

أنماط التكيف لمرحلة التقاعد

فيما يتعلق بتحديد أنماط المتقاعدين فقد قام ريتشارد وليفسون وبيترسون (Reichard, Woolfson, & Patrson, 1968) بدراسة طولية كان الهدف من الدراسة تحديد اثر التقاعد على الفرد المتقاعد، بالإضافة التي التغيرات في الشخصية نتيجة التقاعد والتقدم في العمر ، وكان من نتائج هذه الدراسةانه تم ت حديد خمسة انماط للمتقاعدين، صنفوا ضمن مجموعتين، احداهما كان تكيفه جيدا لمرحلة التقاعد (وتشمل ثلاثة أنماط)، والأخرى كان تكيفها سيئا لهذه المرحلة (وتشمل نمطين).

أما أنماط المتقاعدين الذين كانوا ضمن مجموعة التكيف الجيد لمرحلة التقاعد فهي:

1- النمط الناضج: ويشمل المتقاعدين الذين يقبلون التقاعد بسهولة ويسر دون الندم على ما فات كما يمتازون بالقدرة على إيجاد أعمال وعلاقات جديدة من خلال ملء أوقاتهم.

2-نمط أصحاب الكرسي الهزاز : وتستقبل هذه الفئة مرحلة التقاعد بالرضا ويعتبرونها كمرحلة للاسترخاء والتأمل والراحة والاستمتاع.

3-نمط ذوو الدروع : وتمتاز هذه الفئة بتطوير أنماطاً جديدة لحياتهم تتصف بالنشاط والتنظيم الجيد يكون سلاحاً لهم ضد التقدم بالعمر، ويستمرون بنشاطهم المعتاد في المجتمع وفي العلاقات الاجتماعية، لأسباب دفاعية في جوهرها، لحماية أنفسهم مما يرتبط بمرحلة التقاعد من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية.

أما النمطان الأساسيان للتكيف السيئ لمرحلة التقاعد ، فهما:

1- النمط الغاضب : وهذه الفئة من المتقاعدين تحاول إسقاط سبب فشلها في الوصول إلى أهدافها ، والمشكلات التي يعانيها على الآخرين، ويشمل هذا النمط المتقاعدين الذين لا يستطعون مواجهة فكرة التقدم في العمر.

2-النمط الكاره للذات : وهذه الفئة من المتقاعدين يلقون باللائمة على أنفسهم لسوء حظهم وعادة ما يقودهم هذا الشعور إلى الانزلاق في عالم الحزن والكآبة. وغالبا ما يفشل أصحاب النمطين الأخيرين في مواجهة أزمة التقاعد والتغلب عليها (العبيدي، 1989).

كما توصل كمنغ وهنري Cumming & Henry إلى وجود نمط مشترك بين المتقاعدين، وهو نمط التحرر من الالتزام . وقد عرف هذا النمط بأنه عملية انسحاب متبادل تتم بين المتقاعد والمجتمع الذي يعيش فيه ، فمع انسحاب المتقاعد المسن تدريجيا من المسؤوليات الاجتماعية تقل مكانته ، وتنقص أدواره الاجتماعية، وتضعف بنفس الدرجة، وتزيد المسافة النفسية بين المتقاعد والآخرين، ويقل تفاعله الاجتماعي، وقد اعتبر الباحثان ان هذه العملية التي تحدث للمتقاعد هي خبرة ايجابية وطبيعية، ومرحلة النمو الإنساني التي يمر بها المتقاعد المسن تتصف بضعف المدخلات الحسية ،وزيادة الانطوائية ، والقرب من الموت (أبو حطب وصادق، 1999).

الاتجاهات النظرية المفسرة لمرحلة التقاعد

1. نظرية الانسحاب (فك الارتباط) Disengagement Theory

قدم هذه النظرية كل من الين كمنج ووليم هنري Cumming & Henry وقد قامت هذه النظرية على أساس بيانات أولية مستمدة من دراسات مستعرضة تمت بمدينة (Kensas City) فيما بين عامي (1957-1960)، ونشرت النظرية في كتاب (Growing Old, 1961) وقد أشاد (تالكوت بارسونز) بأهمية هذه النظرية في تقديم تفسير شامل للطبيعة النفسية والاجتماعية لعملية كبر السنّ في المجتمع الأمريكي (Vern , Putney, Gans ,& Silverstein , 2009)

وتقوم هذه النظرية على افتراض أن الأفراد عندما يصلون لسن التقاعد يبدؤون تدريجياً في الانسحاب من السياق الاجتماعي، وتقليص الأنشطة التي كانوا يقومون بها من قبل حين كانوا في منتصف العمر ، نتيجة لنقص عمليات التفاعل بين المتقاعد والآخرين من أفراد المجتمع ، داخل النسق الاجتماعي الذي ينتمي إليه، ووفقاً لهذه النظرية فإنه مع توقف الفرد عن أداء العمل الذي كان يمارسه، ودخوله

مرحلة التقاعد يشعر بأنه بدأ يفقد ارتباطه وعلاقاته بأوجه الحياة المختلفة؛ ولذلك يعد التقاعد مظهراًللانسحاب المتبادل ، فالفرد ينعزل عن المجتمع في الوقت الذي يبدأ فيه المجتمع بالانسحاب من حياة الفرد، وبالتالي يتحرر المتقاعد من الالتزامات التي كان يفرضها عليه المجتمع والمرتبطة بعمله، ويبقى -نسبياً - منغلقاً عن الآخرين، أو قد ينسحب انسحاباً تاماً من البداية وينعزل عن المجتمع المحيط به، وبما أن عملية الانسحاب تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات، كما أنها تختلف شكلاً ومضموناً لدى المتقاعدين الذين يشغلون وظائف مختلفة لذلك فمن الانتقادات التي وجهت إلى هذه النظرية أنها لا تنطبق على كل الأفراد فالأفراد الذين يعلمون في مجال الفن والأدب أو التدريس الجامعي لا ينطبق عليهم نظرية الانسحاب (Vern , Putney, Gans ,& Silverstein , 2009)

وتشير هذه النظرية إلى أن رضا المتقاعد عن الحياة قد يرتبط إيجابياً بالأنشطة لدى بعض المتقاعدين، وبالانسحاب لدى البعض الآخر، فالشخص النشط الذي يوجه اهتمامه للعالم الخارجي سوف يكون سعيداً إذا ما استمر على ذلك خلال مرحلة التقاعد، أما الآخرون أصحاب النظرة السلبية للحياة فسوف يرحبون بالانسحاب من المجتمع؛ ذلك أنهم يعتبرون أن البيت هو مركزهم الرئيسي (Sonia & Austrian, 2008).

وبذلك نجد أن النظرية ترى أن الانسحاب يمر في ثلاث مراحل:

1. المرحلة الأولى: اعتبرت الانسحاب مظهراً ضرورياً بين الفرد والمجتمع، وهو يبدأ تدريجياً بالانسحاب الانفعالي، وينتهي بتركيز الطاقة حول الذات.
2. المرحلة الثانية: رأت أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالنشاط لدى بعض المتقاعدين، ويرتبط بالانسحاب لدى البعض الآخر.
3. المرحلة الثالثة: ترى أن الانسحاب يساعد المتقاعد على زيادة الارتباط بأوجه الحياة الأخرى (Sonia & Austrian, 2008).

2. نظرية الأزمة Crisis Theory

لقد طورت الأفكار الأساسية للنظرية من قبل اريك ليندمان Lindeman عندما درس ردود فعل الأشخاص بعد التعرض للمواقف الحزينة، حيث قدم وصفا للعمليات

التكيفية في حالات الحداد والحزن والأسى ، وفي منتصف الستينات قدم جيرالد كابلان Caplan في جامعة هارفارد أسس تطوير نظرية الأزمة؛ حيث يرى انه عندما يتعرض الأفراد خلال مراحل حياتهم ونموهم المختلفة بمجموعة من الضغوط الداخلية والخارجية التي تعكر عليهم صفو حياتهم وتفقدهم حالة التوازن مع البيئة المحيطة بهم، يفقد الفرد توازنه ويصبح في حالة من الاضطراب والحساسية الشديدة، والقابلية السريعة للتأثر، وتظهر عليه أعراض القلق، والاكتئاب، والتوتر الشديدة. الوصول إلى هذه المرحلة قد يؤدي بالفرد إلى التعجل والاندفاع والتهور في سبيل التخلص من الموقف ويصبح الفرد في حالة من عدم القدرة على التحكم في تصرفاته وسلوكه، ويدخل في مرحلة تسمى" مرحلة نشاط الأزمة active crisis التي تتميز عادة بعدم التوازن، وعدم التنظيم، ثم يتبعها مرحلة إعادة التنظيم reorganization التي تتسم بالتدرج في الوصول إلى حالة جديدة من التوازن. خلال مرحلة إعادة التوازن تنشأ وتتطور أساليب معدلة جديدة يمكن أن تسهم بدرجة كبيرة في التعامل مع الموقف الضاغط، وتعمل هذه الأساليب الجديدة على زيادة قدرات الفرد للتكيف مع مواقف مستقبلية مشابهة بصورة أكثر فاعلية (Poal,1990)

وهي إحدى الاتجاهات النظرية التي يحاول من خلالها الباحثون في مجال التقاعد والشيخوخة تفسير الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن ترك الفرد لعمله، وتغيير أدواره المعتادة بعد إحالته للتقاعد ، لأنه قد مارس عمله لسنوات طويلة في حياته، وهذا العمل هو مصدر الدخل بالنسبة له، كما أن العمل يحقق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويحقق ذات الفرد واحترامها ، وتؤكد هذه النظرية على أهمية الدور المهني لتكامل الفرد مع الجماعة؛ حيث يكسبه هذا الدور المهني هويته ويساعده على التوافق النفسي الاجتماعي، كما أن أصحاب هذه النظرية يؤكدون على نقطة أخرى، وهي أن تقاعد الفرد يخلق لديه نوعاً من عدم التوازن نتيجة خروجه عما اعتاد عليه لسنوات طويلة في عمله فالتقاعد يقدم شكلاً محدداً من أشكال الحياة الاجتماعية لم يتعود عليه المسن، ك ما أن التقاعد يشعر الفرد بأنه قد أصبح غير قادر على العطاء والإنتاج، وأنه قد تم الاستغناء عن خدماته، فتحدث له أزمة نتيجة هذا الوضع والمرحلة التي يمر بها، وهي مرحلة التقاعد (الفحل، 2004).

وتفترض نظرية الأزمة أن التقاعد يؤدي إلى آثار سلبية على المتقاعد؛ نظراً لكون المجتمع يعتبر أن الفرد يحقق ذاته من خلال العمل الذي يمارسه، وأن هذا الدور بالتقاعد يؤدي بالضرورة إلى العجز عن الإنجاز، والشعور باضمحلال تقدير الذات، وهو يقود بدوره إلى الشعور بالعزلة والمرض وتدهور الشعور بالسعادة والرضا الحياتي(شاذلي، 2001).

3. نظرية النشاط Activity Theory

تقوم هذه النظرية على افتراض أن المتقاعدين يمكنهم الاحتفاظ والاستمرار بالأنشطة والاتجاهات التي اكتسبوها حين كانوا في منتصف العمر وتبعاً لذلك فإنهم سوف يجدون البدائل لأنشطتهم وأدوارهم المفتقدة مع التقاعد؛ وذلك بتكوين صداقات جديدة غير التي فقدوها وممارسة بعض ألوان النشاط الاجتماعي في الأندية المختلفة، وبالتالي فإن ذلك سوف يؤدي إلى حدوث التوافق بشكل فعال مع فقدان العمل أو الوظيفة ويعتبر كل من هافيجرست وكولجوس Havighurst & Colleagues من رواد هذه النظرية، وتركز هذه النظرية على أهمية الأنشطة البديلة عند ترك المتقاعد لوظيفته وعمله، والتي يمكن من خلالها شغل وقت وإعادة توافقه، والتي تمثل مصدراً جديداً للدخل ، وبذلك فإن الأنشطة البديلة التي يقوم بها الشخص بعد التقاعد تحقق له هدفين:

أ- الأول: يجد البديل عن العمل المفتقد بالتقاعد.

ب- الثاني:تعتبر هذه لأنشطة مصدراً جديداً للدخل الذي تناقص بعد التقاعد عن العمل (Sana & Martna, 2008).

وبذلك نجد أن هذه النظرية هي عكس نظرية الانسحاب؛ فنظرية النشاط ترى أن تحقيق الرضا لدى المتقاعدين يتوقف على اندماج الفرد في المجتمع وعلى تلك الإسهامات التي يظل يضيفها، وعلى شعوره بأنه ما زال نافعاً وقادراً على العطاء والإنتاج؛ حيث أن قيام المتقاعد ببعض الأنشطة بعد التقاعد يعتبر أمراً ضرورياً لزيادة رضاه عن الحياة التي يعيش فيها، وترى هذه النظرية أن انعزال المتقاعدين وعدم قيامهم بأداء الأدوار المطلوبة منهم، وعدم وجود أنشطة لهم يعود إلى مصدرين أساسيين:

أ- المصدر الأول: تقلص العالم الاجتماعي للشخص المتقاعد عند تقاعده وموت الزوجة والأصدقاء.

ب- المصدر الثاني: الانحدار الجسماني الذي يزيد من صعوبات عدم قدرته على مواجهة لمعوقات وعدم إشباع احتياجاته للتغلب على الصعوبات التي يواجهها المتقاعد بعد إحالته للمعاش، فإن عليه وفق نظرية النشاط أن يحافظ على اهتماماته وأنشطته ويعدل ويطور فيها فيما يتناسب مع المرحلة الجديدة التي يعيشها.(Sana & Martna, 2008)

ويؤخذ على هذه النظرية أنها لا تلائم إلا نسبة قليلة من المتقاعدين، ولا تفسر إلا نسبة ضئيلة مما يعانوا، فالأفراد الذين كانوا مشغولين لدرجة كبيرة في عملهم، ولم يكن لديهم الوقت الكافي لتنمية اهتمامات وأنشطة متعددة – سواء أكانت ترويحية أم اقتصادية - لن يجدوا لهم مكاناً في هذه النظرية يضاف إلى ذلك أن المتقاعدين الذين لا تسمح معاشاتهم التقاعدية بممارسة أنشطة ترويحية أو اقتصادية، لا يمكن لهذه النظرية أن تحدد أسباب معاناتهم الحقيقية (عرقسوسي، 2008).

4. نظرية التبادلية (المبادلة) Exchange Theory

يعد جورج هومانز Homans وويبتر بلاوBlau من رواد نظرية التبادلية والتي تركز على ان أي تبادل فعلي يسعى لتحقيق أقصى فائدة، وفي الوقت نفسه يستهدف التقليل من التكلفة إلى الحد الأدنى، وليس شرطاً أن يكون المعيار الذي يقوم عليه الأخذ والعطاء معياراً مادياً، بل يدخل ضمنه العديد من المتغيرات الاجتماعية والنفسية من تقدير للذات والمكانة. (فهمي، 1999).

وتقوم (نظرية التبادلية) على مجموعة من القضايا، منها:

1. يتطلع البشر في علاقاتهم الاجتماعية إلى تجنب السلوك المكلف الذي لا يعود بالفائدة عليهم، ويتأسس التبادل وفقاً لذلك على أساس حساب التكلفة والعائد لاختيار أفضل البدائل، ويقاس ذلك بمدى إدراك التفاعل بين طبيعة التكلفة والعائد.
2. السلوك البشري يتم مـ ن خلال المقارنة بين البدائل المختلفة، تبعاً لمبدأ التكلفة والعائد، وبالتالي فالحياة الاجتماعية تعد سلسلة مختلفة من

الاختيارات، ويفهم التفاعل بين الناس تبعاً لذلك، على أساس التبادل الذي يكون محدداً في العلاقات التجارية، وغير واضح الحدود في علاقات الصداقة.

3. إن التبادل لا يقتصر على الجانب الاقتصادي فقط، وإنما يرتبط بالجوانب النفسية والاجتماعية؛ فالحياة تسير وفق سلسلة من التبادل تزيد، وتنقص من مخزون الأفراد أو الجماعات من القوة أو الصيت، ويتم التبادل وفق قيم المجتمع ومعاييره، بحيث ينتج عنه ما يطلق عليه – التبادلية المعممة- وتعني أن الفرد عندما يقدم على مساعدة الآخرين يأمل في أن يحصل على مثلها عندما يحتاجها(Vanda & Keith, 2003)

وقد فسر مركز المتقاعدين في المجتمع من خلال (نظرية التبادلية) بأنه يفتقر إلى القيمة التبادلية فهؤلاء المتقاعدون لا يملكون شيئاً يقدمونه مقا بل الرعاية والاحترام والاحتفاظ بالحقوق بمعنى أخر فسرت (النظرية التبادلية) تراجع العلاقات الاجتماعية للمتقاعدين، وتقلصها؛ بأنها تعود إلى افتقارهم لما يمكن أن يقدموه من منفعة أثناء علاقاتهم وتفاعلاتهم مع الآخرين؛ ولذلك فإن أفراد المجتمع يرفضون بناء العلاقات مع المتقاعدين ومن هنا يجد المتقاعدون صعوبة في الحصول على ما يريدون من الآخرين كما اعتبرت النظرية أن علاقة المتقاعد حتى بأبنائه - لا يمكن أن تعد علاقة تبادلية حقيقية فبعد تقاعد الفرد ودخوله مرحلة الشيخوخة وما يصاحبها من تغيرات، فإنه لا يستطيع أن يعطي أبناءه كما كان عطاؤه لهم في الماضي، حيث يصبح في موقف الآخذ دون العطاء وباعتبار أن المتقاعدين قد أعطوا أسرهم ومجتمعهم بشكل عام، فإنهم يتوقعون الحصول على الرعاية والاهتمام والعطاء المقابل من الأبناء والأقارب وأفراد المجتمع لكن عندما لا يحدث هذا التوقع، فإن علاقة ا لمتقاعد بأسرته ومجتمعه تضعف؛ لإحساسه بأن التقدير والاحترام اللذان هو بحاجة له ما في هذه المرحلة، والذي يجب على أسرته ومجتمعه أن يوفراه له، لم يتوفر بعد تقاعده (الغريب، 2001).

5- نظرية الاستمرارية: A Continuity Theory

ترى نظرية الاستمرارية أن التقاعد الناجح هو الذي يتصف بالقدرة على

المحافظة، والاستمرار على الأدوار والنشاطات والعلاقات في المرحلة السابقة له، وتفترض النظرية أن المتقاعد يحاول ما أمكن أن يتكيف مع مرحلة التقاعد من خلال إعطاء وقت أكبر للأدوار التي كان يزاولها قبل تقاعده، عوضاً عن مزاولة أدوار جديدة. كما ترى نظرية الاستمرارية أن التكيف مع التقاعد، يمكن أن يستمر في عدة اتجاهات، اعتماداً على الحياة الماضية للمتقاعد (العبيدي، 1989)

وترى أن المتقاعدين يحاولون أن يتمسكوا بأنماط حياتهم التي درجوا عليها، كما أن كثيراً منهم يحاولون أن يجعلوا حياتهم خلال مرحلة التقاعد مشابهة إلى حد كبير لحياتهم قبل دخولهم لهذه المرحلة، ويرى البعض أن الناس يتجهون إلى الاحتفاظ بطريقتهم في استثمار الوقت والجهد في مرحلة ما قبل التقاعد، إلى مرحلة التقاعد ذاتها. ويرى اتشلي (Atchley, 1989) أن هذه النظرية تسمح بالتخلي التدريجي عن بعض النشاطات بشكل عام، كما يرى أن هذه النظرية بالرغم من أنها لا تنطبق على جميع المتقاعدين إلا أنها تنطبق على اغلبهم . ويقلل مؤيدو هذه النظرية من الآثار السلبية المصاحبة للتقاعد، كنتيجة لمعرفة الفرد السابقة بأن انسحابه من سوق العمل هو أمر حتمي، وأن سن التقاعد سيأتيه يوماً ما.

التكيف النفسي:

تؤدي بعض التغيرات الرئيسية في أحداث الحياة إلى أن يشعر الشخص بضغط ينجم عن الوضع الجديد، يمكن أن يؤدي ذلك إلى اضطراب في التوازن النفسي، الأمر الذي يدفع الفرد إلى العمل على إعادة التكيف مع البيئة المحيطة به، ويعتمد هذا التكيف على وجود مهارات وخصائص معينة لدى الفرد، واستعدادات جسمية واجتماعية وانفعالية وعقلية تساعده في التكيف، وتمثل هذه الاستعدادات خصائص الشخصية المرتبطة بأنماط متباينة من فرد إلى فرد آخر، وأن هناك علاقة وتلازما كبيرا بين سمات وخصائص الفرد ، ومهارته التكيفية من جهة ونجاحه في عملية التكيف النفسي من جهة ثانية (Ford-Martin, 2001).

فمفهوم التكيف أصلا مفهوم بيولوجي؛ حيث كان هو الأساس في نظرية داروين عن الانتخاب الطبيعي وبقاء الأصلح ، فالحيوانات التي استطاعت التلاؤم مع بيئتها الطبيعية استمرت في البقاء كالحرباء التي تغير لونها ليتناسب مع البيئة الطبيعية

ونوم الدببة في الشتاء ، إن الإنسان يعمل باستمرار على التكيف مع بيئته الطبيعية عن طريق ارتداء اللباس المناسب وشكل البناء ونوع الطعام ، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف والذي أطلق عليه علماء الا بيولوجيا مصطلح تلاؤم أو توافق(Adaptation) بمفهوم التكيف(Adjustment) حيث أن الإنسان يتلاءم مع بيئته النفسية والاجتماعية مثلما يتلاءم مع بيئته الطبيعية، من هنا شدد علماء النفس على ما يسمى البقاء السيكولوجي والاجتماعي (Psychological Survival) مثلما شدد علماء البيولوجيا على البقاء الطبيعي الفيزيولوجي أو البيولوجي (Biological, Physical Survival)(بطرس، 2008).

والتكيف هو استجابة للتغيرات المتوقعة أو غير المتوقعة والتي هي جزء من حياتنا اليومية، وينظر للتكيف بأنه عملية مستمرة موجهة، وجهود واعية يبذلها الفرد ليتعايشمع البيئة المحيطة به ، وهناك نمطين من أنماط التكيف النفسي، يتمثل النمط الأول في الشعور بالارتياح والاطمئنان، وهذا هو التكيف المناسب، أما النمط الثاني فيؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية، وهذا هو التكيف غير المناسب (Yule & Canterbury, 1994).

إن صاحب التكيف المنا سب هو الذي يفهم واقعة النفسي كما هو، ويتقبل ما يحمله تكوينه الشخصي، لان عدم تقبله لذاته وعدم الرضا عن تكوينه يعني تمردا غير ذي هدف على ما هو موجود في تكوينه الشخصي ، ويؤدي هذا التمرد إلى كثير من حالات سوء التكيف(التميمي، 2006).

والتكيف في اللغة يعني التآلف والتقارب، فهو نقيض التخالف والتنافر أو التصادم(بطرس،2008).

ويعرف(الهابط، 1985،30) التكيف بأنه : "قدرة المرء على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع لإرضاء الجميع إرضاء مناسبا في وقت واحد حتى يخلو من الصراع الداخلي "، بمعنى آخر هو التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة الصعوبات المادية المحيطة بالإنسان ثم الإحساس الايجابي بالقوة والنشاط والحيوية ، كما ويوضح الهابط إن عملية التكيف تتمثل في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب

وظروف البيئة المحيطة به، فالفرد كثيرا ما يجد نفسه في ظروف أو في بيئة لا تشبع كل مطالبه وحاجاته بل قد تكون هذه الظروف وهذه البيئة مصدرا إعاقة لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية.

ويعرف لازوراس وريتشارد ومونات والين (Lazarus, Richard, Monat & Alan, 1986) التكيف على انه عملية التغيير المستمر للجهود المعرفية والسلوكية أو كليهما للسيطرة على المطالب الداخلية أو الخارجية التي يخلقها الموقف الضاغط أو تخفيض تلك المطالب أو تحملها.

ويرى اوتواتر(Atwater, 1990) أن التكيف هو التغيرات التي نقوم بإحداثها في أنفسنا وبيئتنا من اجل إشباع حاجتنا وتلبية المطالب الملقاة علينا وتحقيق علاقات ايجابية مع الآخرين.

أما كوهن (Cohen, 1994) فيعرف التكيف بأنه التغيير الذي يحدث استجابة لوضع جديد أو لأدراك وضع أو موقف جديد متوقع أو غير متوقع ويكون جزء من حياتنا اليومية.

ويرى(جبل، 2000)أن التكيف عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التكيف بينه، وبين نفسه أولا، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها.البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مثيرات عديدة ، ولكي يحقق الفرد التكيف يجب أن يقوم بتغيير سلوكه استجابة للمثيرات المختلفة لتحقيق الاستقرار النفسي. فالتكيف عملية ديناميكية مستمرة يهدف بها الشخص، إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة ، ومن أهم الشروط التي تحقق التكيف هو أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة، ذلك ان إشباع الحاجات لدى الفرد شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف السليم الذي يحقق له الاستقرار النفسي.

ويرى فيلدمان (Feldman, 2001) إن التكيف يعني فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح له برسم إستراتيجية ليتعايش مع البيئة المحيطة به .

وعرفه (الخالدي، 2008) بأنه: العملية التي من خلالها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي والاجتماعي ويحقق لنفسه الشعور

بالتوازن والرضا.

ويعرفه باير(Bier, 2008) بانه عملية تغيير السلوك التي يلجا لها الفرد للتوصل إلى علاقة منسجمة مع البيئة، وهذه الاستجابة ناجمة عن التغيير، كما انه محاولة للتوصل إلى نوع من التوازن بين الفرد (داخليا وخارجيا) وبيئته.

ويمكن النظر إلى التكيف من زاويتين من حيث هو عملية ومن حيث هو انجاز (نتيجة).

اولاً- التكيف باعتباره عملية Process:

يحمل كل فرد حاجات متعددة ويعمل باستمرار على إشباعها . ولو تم إشباعها كلها بطريقة سهله، لما كان هناك داعٍ لعملية التكيف ، ان هذه الحاجات والدوافع في الواقع، ديناميه وحركية، انها تحرك السلوك باستمرار ومن الصعب للفرد إشباعها، وقد يعترضه في ذلك عقبات شتى بعضها ذاتي (داخل الفرد) وبعضها خارجي(من المجتمع والمحيط الطبيعي) وإذا استطاع الفرد إشباع حاجاته فان حالة التوتر تنتفي عنده ويشعر بالرضى والطمأنينة وإذا فشل، فانه يبذل محاولات أخرى وأساليب أخرى مثل الانسحاب، والتبرير، واليأس، أو إتباع أسلوب غير سوي ، في هذه الحالة الأخيرة يكون التكيف السيئ دليل اعتلال الصحة النفسية، ود ليل اضطراب الشخصية(بطرس، 2008).

ثانيا- التكيف كنتيجة أو انجاز Achievement (result):

في النقطة السابقة كانت النظرة للتكيف كعملية؛ أي مجموع السلوكيا ت وردود الأفعال المتكررة التي تصدر عن الشخص ليحقق الانسجام والتكيف المطلوب، وفي هذه النقطة ينظر للتكيف من حيث ا نه نتيجة أيضا ، فهل هو جيد أم سيء؟ هل هو حسن أم غير ذلك؟ فإذا كان التكيف حسنا وحقق الانسجام والتآلف المطلوبين فانه دليل على الصحة النفسية ، أما إذا كان التكيف سيئاً ولم يحقق التآلف المطلوب فانه دليل على اضطراب الشخصية واعتلال الصحة النفسية(فهمي، 2007).

يعكس جانبا التكيف كلاهما النتيجة والعملية أهدافاً مختلفة، فالجانب الأول يتم التأكيد عليه عندما نكون بصدد تقييم التكيف، أو عمل أي شي يتعلق بالتكيف ، أما الجانب الثاني، فيتم التأكيد عليه عندما نرغب بفهم التكيف بقصد

التكيف(Lazarus,1969)

الاتجاهات النظرية المفسرة للتكيف:

أما بالنسبة للاتجاهات النظرية الأساسية في علم النفس فتفسر كل واحدة منها التكيف انطلاقا من مفاهيمها الأساسية.

اتجاه التحليل النفسي Psychoanalytic Approach.

تتكون الشخصية وفقا لفرويد (Freud) من ثلاث مكونات : الهو والانا والانا العليا، حيث تتنافس هذه الـ عناصر باستمرار من اجل الطاقة النفسية المتاحة، ويقع الهو في المحور البدائي للشخصية، ويعمل وفق مبدأ اللذة، والانا تمثل الواقع، اما الانا العليا فإنها تمثل الجانب الأخلاقي والقيمي والمثل السامية ، ويرى فرويد ان سبب الصراع يمكن ان يربط بشكل مباشر بين الدوافع البيولوجية للشخص والعوامل البيئية، وكذلك الصراع بين الانا والانا العليا والتي تمثل الصراعات الداخلية . وكثيرا ما تُظهر هذه الصراعات اضطرابات في السلوك وقد تتضمن هذه الاضطرابات أنماطا غير تكيفيه، وان الشخص حسن التكيف هو الذي تكون الانا عنده بمثابة المدير المنفذ للشخصية أي ان الانا يسيطر على كل من الهو والانا الاعلى، ويتحكم بها ويدير حركة التفاعل مع العالم الخارجي، تفاعلا تراعى فيه مصلحة الشخصية، وحاجاتها مراعية القيم والمعايير الأخلاقية ، إلا ان فرويد يرى ان الإنسان لا يستطيع ان يصل إلا إلى تحقيق جزئي للصحة النفسية، وان الإنسان في صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع والانا لا ينجح الا جزئيا في هذا المسعى. حيث يرى ان سلوك الإنسان مدفوع بدوافع لا شعورية، وانه في صراع دائم بين دوافع لا يقبلها المجتمع ونواهي يفرضها المجتمع (Boeree, 2006).

ويؤكد ادلر (Adler) وهو من أوائل الذين انشقوا عن فرويد، ان السلوك الإنساني له هدف معين وليس مدفوعا تماما بدوافع لا شعورية، وان كل فرد يولد ولديه بعض الإحساس بالضعف، وقد يضخم هذا الشعور لديه وجود بعض أشكال النقص في القدرات الجسمية، الحسية، أو العقلية، لذلك يحاول التعويض عن شعوره بالنقص عن طريق التفوق والسعي لتحقيق مرتبة من الكمال ، وعلى الإنسان المتكيف ان يواجه مهام الحياة الخمسة (LifeTasks) وهي: إقامة العلاقات

الاجتماعية مع الآخرين (الصداقة)، القيام بمساهمه (العمل)، تحقيق الألفة (الحب والعلاقات الأسرية)، تقدير الذات (التقبل الذاتي)، وتطوير البعد الروحي وعلاقتنا بخالق الكون(Corey, 2009).

وقد أوضح ادلر التكيف من خلال بعض المصطلحات التي تصف العلاقات والطرق التي يسلكها الأفراد مع البيئة، وافتراض ان التكيف يعني القدرة على تقييم الذات واقعيا والمشاركة بالعلاقات الاجتماعية التي تكون مفيدة للآخرين، وليست التي تخدم أغراضه فقط(Phares, 1991).

وتناول فروم(Fromm) مفهوم التكيف النفسي بصورة مغايرة تماما لفرويد ورفض مفهومه عن الطبيعة الإنسانية، ودور العوامل البيولوجية، ورأى فروم ان الإنسان خير ولدية القدرة على الحب ودافع الحق والعدل ،وأكد فروم على دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية، ورأى ان المجتمع التسلطي يعمل على نمو شخصية سلبية اعتمادية، اما المجتمع المثالي فيعمل على النمو الشخصية المنتجة القادرة على الحب، وعلى تحقيق إمكانياتها، وهذه هي الشخصية التي تتمتع بالتكيف النفسي، أو الصحة النفسية(جبريل و حمدي و داوود و أبو طالب، 1992).

اما كارين هورني(Horney) فقد قللت من أهمية الدافع البيولوجي بتأكيدها على حاجة الفرد للامان فنظرية فرويد بيولوجية ونظرية هورني اجتماعية، فقد كانت تعتقد بقدرة الإنسان على التغيير نحو الأحسن، وتحدثت عن الصفات الايجابية في الجنس البشري، وتعتبر نظريتها نظرية بنّاءَة؛ فالإنسان لدية القدرة على التغيير والرغبة في تنمية إمكاناته، وتقول هورني ان الإنسان يجب ان يكون فاضلا ولكن ليس على نحو متكلف، وان يهدف إلى الكمال إذا أراد بلوغ السعادة، وان يخضع السلوك العصابي لعوامل الضبط و التحكم، وترى هورني ان شخصية الإنسان تتطور من خلال التفاعل مع الآخرين في الطفولة المبكرة ، وقد بينت هورني ان الظروف الاجتماعية المناسبة تتمثل في الدفء العائلي وشعور الفرد بالأمن وتشجيعه على النضج وإظهار السلوك المناسب نحوه، هي أساس التكيف النفسي (Patterson,1992).

الاتجاه الإنساني:

بالنسبة لوجهة النظر الإنسانية والتي يعد ماسلو (Maslow) وروجـــرز (Rogers) من ابرز ممثليها فهي ترى ان الإنسان حر في اختيار سلوكه وقراراته، وهو يملــك الإرادة لأنه يملك الوعي، والإنسان خير بطبيعته، وان جاء بشَر يكون كرد فعل لما يواجهه من صعوبات وتحديات، واحباطات ، حيث يرى روجرز ان للإنسان قــدرة على إدراك ذاته، وان كل فرد يعيش في عالم خاص من خبراته، حيــث يــستجيب الفرد في المواقف المختلفة في ضوء إدراكه الخاص لذاته ولعالمه، كمـــا يـــرى ان الطريق لتحقيق الذات يمر عبر مفهوم الذات لدى الكائن الإنساني، فإ ذا كان مفهـــوم الذات ايجابيا كان الفرد متكيفا ، ويرى روجرز ان الإنسان دائما في نمـــو وتطـــور يدفعه نشاطه إلى تحقيق الذات، والفرد لن يشعر بمعنى الحياة إذا لم يكن قادرا على تحقيق أهدافه أو حرّا في اختيار القيم التي تتناسب معه، ويلتزم بها والإنسان يمتلك خبرات خاصة ب ه، ويدركها وفق طريقته الخاصة، ولكل فرد مجاله الإدراكي الذي يختلف عن الآخرين، يتأثر سلوك الفرد بهذا المجال الإدراكي وتبدو الصحة النفسية في هذا الاتجاه في مدى تحقيق الفرد لذاته تحقيقا كاملا ، كما ان البـــشر بطبيعـــتهم متكيفون متعاونون عقلانيون، يتحركون للإمام ويم كن الوثوق بهم، ولديهم إمكانيـــة ان يتجاوزوا عن وعي تلك العوامل التي تسهم في عدم تكيفهم، ويملون إلى التكيف والذي يراه انه الميل إلى تحقيق الذات Self-Actualization (Sharf, 2000).

ويرى ماسلو (Maslo) ان الصحة النفسية تتحقق إذا حقق الفرد حاجاته الأساسية وحاجاته القسية التي هي : الحاجة إلى تقدير الذات، والحاجـــة للانتمـــاء، وحاجـــة الحب، وحاجات تحقيق الذات بصورة سوية، وان يكون لـــدى الفـــرد إدراك جيـــد للحقيقة، وشعور بالأمن النفسي وقبول للـــذات والآخـــرين (Feshbach & Weiner, 1991).

الاتجاه السلوكي:

أما وجهة النظر السلوكية فتدور حول م حور رئيسي وهو التعلم وترى ان سلوك الإنسان متعلم، وان شخصية الفرد تتطور خلال عملية التعلم والنضج، وحتى نفهـــم تطور البشر، يجب ان نفهم أولا التعلم، فالفرد يكتسب عاداته ويتعلمها خلال الحياة،

والشخصية هي تنظيم معين من العادات وذلك التنظيم هو الذي يحدد سلوك الفـــرد ويميز شخصيته عن غيره من الأفراد، وتؤكد وجهة النظر هذه على أهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد في حياته، وترى ان السلوك غير المتكيف يتم تعلمـــه بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم السلوك المناسب ، والسلوك غير المتكيف يختلف عن السلوك المتكيف حسب ما تحدده الث قافة التي يعيش بها الفـــرد فقـــد تكـــون محـــدد للسلوكياتالمناسبة أو غير المناسبة ومن انصار هذا الاتجاه هـــاس Hass حيـــث يرى ان التكيف هو انسجام الفرد مع المتطلبات التي يفرضها عليه دوره فيتنـــازل عن بعض رغباته وحاجاته ليكون على علاقة متناغمة مع من حوله، وفـــي الواقـــع فان كل أنماط السلوك هي عبارة عن محاولة الفرد للتكيف مع الوضع وان جميـــع السلوكيات تتشكل خلال عمليات التعلم، بغض النظر عن النتيجة النهائية سواء كانت متكيفة أو سيئة التكيف فالفرد يتبنى بعـــض أنمـــاط الـــسلوك لانهـــا تجلـــب لـــه التعزيز (الشاذلي، 1999).

الاتجاه المعرفي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه ان التكيف يعتمد على الطريقة التي يفسر بها الأفـــراد ويقيمون الحوادث في البيئة، كما يرون ان زيادة الإحساس بالفعالية الذاتية يسهم في تعزيز التكيف النفسي والجسدي ، فالفرد المتكيف يفسر الخبرات المهـــددة بطريقـــة تمكنه من المحافظة على الأمل، كما يستخدم مهارات مناسبة في حـــل المـــشكلات، ولدية استراتيجيات معرفية مناسبة في مواجهة الضغوط النفسية ، اما الفرد الـــذي لا يتمتع بالتكيف فهو الذي يفقد الأمل ويشعر بالعجز ولا يتمكن من الاستجابة بفعاليـــة لمطالب البيئة، ويعجز عن استخدام إستراتيجية معرفية مناسبة في مواجهة الـــضغط النفسي(Sharf, 2000).

ومن خلال عرض الاتجاهات النظرية في علم النفس والتي تناولـــت موضـــوع التكيف النفسي يلاحظ تركيز كل نظرية على جانب معين وربط ذلك بصحة الفـــرد النفسية، إلا أن جميع هذه النظريات تتفق على ضرورة ان ينعكس التكيف ايجابيـــاً على حياة الفرد شخصياً واجتماعياً.

أبعاد التكيف ومجالاته:

وأيضًا يمكن ملاحظة أهمية التكيف من خلال أبعاده المختلفة ومجالاته المتنوعة، ومنها:

1- التكيف الشخصي (الانفعالي): وهو جانب ذاتي يتعلق بشخصية الفرد وذاته وإشباعه لحاجاته، ويمثل هذا الجانب النفسي ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الأولية (الجوع، والعطش، والجنس، والراحة، والامومه)والثانوية المكتسبة(الأمن، الحب، التقدير، والاستقلال)، وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه(عبدالله، 2001).

2- التكيف الاجتماعي ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي وعمل الخير والسعادة الزوجية، والراحة المهنية، ويظهر هذا النوع في مجالات التكيف والتي يتكون في:

أ- في الدراسة : ويطلق عليه اسم التكيف الدراسي؛ أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب، وحل المشكلات الدراسية مثل: ضعف التحصيل الدراسي.

ب-في الأسرة : ويطلق عليه اسم التكيف الأسري، وهو ان يسود الوفاق بين الزوجين، وان تكون العلاقات قائمة على المودة والمحبة والتعاون، ويتضمن هذا التكيف منذ البداية ما يسمى لتوافق الزواجي المتعلقة أساسا باختيار الشريك، وتجانس مستوياتهما الفكرية والثقافية والاجتماعية والعمرية.

ج-في العمل : ويطلق علية اسم التوافق المهني، ويتضمن اختيار الشخص للمهنة أو العمل الذي يناسب قدراته واستعداداته، وتقبلها، ورضاه عنها، ومحاولاته المستمرة لتطويرها والإبداع فيها وشعوره بالسعادة والرضا ايضاً(فهمي، 2007).

فالتكيف في مجال معين يكون له صداه وأثره في جميع المجالات الأخرى فالإنسان وحدة نفسية اجتماعية، وأي اضطراب في جانب منها يودي إلى اضطراب

في سائر الجوانبفحين يكون الفرد غير قادر على التكيف بينه وبين بيئته الطبيعية والاجتماعية في حالات معينه فان ذلك سيؤثر على حياتـه الانفعاليـة والـسلوكية والمعرفيةوان التكيف الشخصي والاجتماعي : يعني قـدرة الفـرد علـى تكـوين علاقات حسنه مع بيئته التي تشمل كل ما يحيط به من مثيرات سواء كانت ذاتية أو اجتماعية أو طبيعية، وا لتكيف لا يتم مرة واحدة وبصفه نهائيـة بـل يـستمر مـا استمرت الحياة، فالحياة تتطلب من كل إنسان ان يتكيف مع نفسه ومع بيئته، ويحتاج الإنسان للتكيف لأنه يعيش في مجتمع متحد ومعقد ، وتكيف الفرد تكيفاً سـليما مـع نفسه وبيئته يمكنه من مجابهة الحياة المتغيرة، وأعبائها سواء كان فـي العمـل أو البيت أو في نشاطه الاجتماعي، ولذلك ينبغي ان يعد الفرد إعداد نفسيا ، واجتماعيا، يؤهله للانسجام مع قيم وأنماط مجتمعه الذي يعيش فيه (الكبيسي، 1988).

خصائص عملية التكيف:

تتسم عملية التكيف بعدة خصائص يكون لها اثر بالغ بالوصول بالفرد إلى درجة عالية من التكيف والصحة النفسية ، وبالاعتماد على هذه الخصائص بصورة أساسية في فهم عملية التكيف وكيفية وصول الأفراد إليها كمـا يمكـن مـن خـلال هـذه الخصائص ان نستمد منها مؤشرات واضحة للحكم على الأفراد ، ومدى وصـولهم إلى هذه الدرجة من التكيف .ويرى (الداهري، 2005) ان عملية التكيف تتـسم بمـا يلي:

اولاً: ينظر إلى عملية التكيف على أنها عملية إرادية يمكن ان يصل إليها بكامـل إرادته ورغبته من خلال ابتعاده عن ما من شانه ان يـصل الإنـسان إلـى طريق مسدود تعمل على إيجاد تربة خصبة من شانه تحيد بالإنـسان عـن السوء.

ثانياً: يغير الفرد في عملية التكيف من نفسه (بيئته الداخلية) وذلك بتعديل أو تغير أهدافه إذا واجهته مشكلة، وقد يكون التغير من اجـل التكيـف مـع البيئـة الخارجية كأن يبحث الفرد عن عمل جديد يكون مردوده المالي أكثـر مـن السابق أو يبحث عن مكان سكن أوسع من السابق وخاصة بعد ان كثر عدد أولاده، ملخص ذلك ان الفرد في عملية التكيف قد يغير من ذاته أو يغير من

مجتمعه.

ثالثاً: تزداد عملية التكيف النفسي وضوحاً عندما يكون اصطدامها مع الواقع، فكلما كانت العقبات التي يمر بها الفرد تتصف بالقوة والتعقيد كانت هذه العقبات جديدة وغير تقليديه خارجه عن خبرة الإنسان ، واظهر الإنسان معها تكيف ملحوظاً كان هذا أجدر من التكيف الذي يبديه في العوائق والمشاكل الـ ضحلة وغير المعقدة.

رابعاً: تتأثر عملية التكيف بالعوامل الوراثية و الوراثة السيئة تجعل الفرد قاصراَ عن التكيف فمثلاَ المصاب بنقص عقلي أو زيادة حساسية انفعالية نتيجة عوامل وراثية سيؤثر ذلك حتماً على عدم قدرته على التكيف حتى لو كانت العوائق بسيطة.

خامساً: تتوقف درجة الصحة النفسية عند الفرد على مدى قدرته على التكيف في المجالات المختلفة، فكلما تعددت مجالات التكيف وزادت كان ذلك دليلا على أن الفرد يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، والعكس صحيح، حيث توجد مجالات عديدة تحتاج إلى حسن التكيف منها : الجسم، والجنس، والدين، والسياسة، والاقتصادية، وكذلك النواحي الاجتماعية، ولكن هناك مجالات معينه يكون التكيف فيها أكثر أهمية وإثراء على صحة الفرد، ومن هذه المجالات المجال الأسري و مجال العمل والدراسة.

سادساً: تعتبر عملية التكيف النفسي عملية مستمرة وديناميكية مرتبطة مع حياة الإنسان وتعتبر سمة من السمات الملتصقة بالحياة من المهد إلى اللحد، وذلك انطلاقاً من الهدف وراء عملية التكيف النفسي ، والتي كانت تهدف أساسا لإشباع دوافع وحاجات الأفراد الحيوية اللازمة لحفظ حياتهم وإعطائهم الأسلوب الأمثل للعمل مع المشكلات الحياتية المختلفة (عبد الحميد، 1987).

سابعاً: أي سلوك يشبع حاجة لدى الفرد أو يخفف من توتره هو سلوك تكيفي سواء كان هذا السلوك سويا أو شا نقشراء الطعام لإشباع الجوع سلوك تكيفي ، اما سرقة ذلك الطعام فهو سلوك تكيفي سيء وكلما زاد التكيف الحسن كان ذلك دليل على صحة الفرد النفسية(جبل، 2000).

أساليب التكيف(التكيف الحسن و التكيف السيئ)

التكيف عمليات تشمل نشاط الفرد مع نفسه ومع المجتمع من حوله، ولذلك فهو قد يكون حسناً وقد يكون سيئاً، ويرى (الحاج 1984) ان صاحب التكيف الحسن هو الذي يفهم واقعه النفسي كما هو، ويتقبل ما يحمله تكوينه الشخصي، لأن عدم تقبله لذاته وعدم الرضا عن تكوينه يعني تمردا غير ذي هدف على ما هو موجود في تكوينه الشخصي، ويؤكد الحاج أن هذا التمرد يؤدي إلى كثير من حالات سوء التكيف والتي قد يكون من بينها العدوان أما التكيف الحسن فهو دليل الصحة النفسية، وهما مفهومان يشيران لمظهر واحد.

يعد التكيف حسنا عندما يؤدي إلى إشباع حاجات الفرد كما يريد دون ان يصطدم هذا الإشباع بقيم المجتمع ومصالحه وقوانينه ، وهذه النتائج المرضية تحصل عندما يمارس الفرد إشباع حاجاته قبل ان يشتد إلحاحها على الإشباع، اما عندما تشتد الحاجة ويشتد ضغطها على الفرد طالبة التنفيذ، فانه قد لا يحصل على فرص التصرف المناسب للتوفيق بين حاجاته والمطالب الاجتماعية، فعلى سبيل المثال قد تكون حاجة الطالب إلى ان ينجح في الامتحان شديدة لارتباطها بـ الحاجة إلى الأمن أو الحاجة إلى التقدير الاجتماعي، فاذا ظهرت عند الفرد وكانت شديدة الإلحاح للإشباع فقد يضطر الفرد إلى ان يغش في الامتحان، وهذا الأسلوب من الأساليب السيئة في التكيف، اما في حالة وجود مثل هذه الحاجة في صيغتها المعتدلة فقط تدفع الطالب إلى زيادة جهوده في المطالعة، والتقليل من فترات النوم وهذا الموقف يرضاه المجتمع، وعندئذ يحصل التوافق بينه وبين مجتمعه ومثل هذا التكيف يعد حسناً، والتكيف السيئ: هذا النوع من التكيف يظهر عندما لا يستطيع الفرد إشباع حاجاته على وفق ما يرضى المجتمع مهما كانت الأسباب انفعا الية أو عقلية، وراثية أو بيئيه، ان الفشل في الإشباع المناسب للفرد والقبول الاجتماعي يؤدي إلى الإحباط

الذي يتمخض عن القلق الذي يسعى الفرد إلى مواجهته بطرق لا شعورية يطلق عليها الحيل الدفاعية اللاشعورية، وهي عبارة عن أنماط مختلفة من السلوك ألتكيفي تسببها دوفع لا شعورية(الحيل الهروبية كالتبرير، والنكوص، وإنكار الواقع . والحيل الابدالية: كالكبت، التعويض، التقمص والإبدال اما الحيل العدوانية كالعدوان والإسقاط)(غباري و أبو شعيرة،2010).

معايير التكيف

ويقصد بمعيار التكيف ما يتضمنه من المعاني التي تحدد التكيف أو سوء التكيف حيث يوجد الكثير من الغموض أو الاختلاف في تحديد معيار التكيف عند الكثير من العلماء الذين تناولوه بالدراسة والتحليل ، فالعملية التكيفية واحدة في التكيف الحسن وفي التكيف السيئ من حيث كونها عملية نفسية، لكن التكيف الحسن يكون على درجات، وأيضاً يكون التكيف السيء بدرجات متفاوتة، وهناك مجموعة من الأطر المتداولة لتحديد معايير التكيف الحسن والتكيف السيئ، وهي:

1- الإطار المرجعي الإحصائي(الكمي):

أدى النجاح الذي حققته فكرة التوزيع الطبيعي، والممثلة إحصائيا بمنحنى غوس Gauss في ميدان الذكاء، ومعالجة المعطيات الرقمية، إلى الدعوى لتعميم استخدامه من اجل الوقوف على مدى انتشار الظواهر الأخرى، ومن بينها الظواهر النفسية ، وهكذا ظهر الاتجاه الإحصائي الكمي الذي يرى إمكانية تعريف السلوك الشاذ؛ عبر توزيع يعتمد ثلاث كتل كمية، يتركز أكبرها في الوسط، ويتدرج كل من الكتلتين باتجاه التطرف؛ لتصل إلى أقصى تطرف لها على طريفي منحنى مفترض يتوزع حول كتلته الوسطى ما نسبته 68% من الظاهرة المدروسة، ويتوزع على كتلتيه المتطرفتين الباقي في نسبه واحدة(الشيخ، 2002).

2- الإطار المرجعي الاجتماعي الثقافي الحضاري

وفقاً لهذا الاتجاه تعتبر الشخصية الإنسانية هي-بالدرجة الأولى - نتاج اجتماعي ثقافي حضاري؛ ضمن سياق زمني ومكاني، إذا اثر هذا السياق في مسيرة تطوره مجموعة من المعايير والأعراف والعادات والتقاليد، التي تحكم السلوك وتميز حدوده من مقبول إلى مرفوض ، وكل سلوك يتجاوز ما اقره المجتمع وثقافته يعد سلوكاً غير

سوي.(الشيخ، 2002).

3-الإطار المرجعي الذاتي:

محك السلوك غير السوي وفق هذا الاتجاه هو ما يقرر الشخص، وما يطلقه من أحكام وقيم؛ مستخدماً إحساساته وادراكاته الداخلية، ومطلقاً مفاهيمه الخاصة، معتمداً على تقويماته الذاتية؛ فالشعور بالضيق، أو الهم، أو القلق، أ و الإحباط، أدلة على شذوذ السلوك من دون إعارة أي اهتمام للبيئة، ولطبيعة علاقاته، ودرجة تكيفه معها؛ أي ان التكيف مع الوسط المحيط لا يعد دليلا كافيا على حسن التكيف وفق هذا الاتجاه(سعد، 1994).

4- الإطار المرجعي الإنساني(الطبيعة الانسانيه)

في هذا الإطار ملامسه لعواطف الإنسان، ورفعة لمكانته بين الكائنات الحية الأخرى، ويذكر هذا الاتجاه بكمال حق الإنسان، وانتظام طبيعته، ومضمونها الإنساني الخالص، ويربط السوية بتحقيق إنسانية الإنسان، ويشير إلى الشذوذ بالخروج على هذه الانسانيه، هذا الكمال الذي جعل الإنسان متفردا من حيث امتلاكه للجهاز العصبي الأرقى، والعمليات العقلية والمعرفية، واللغة والقدرة على التعلم والترميز، والقدرة على العيش ضمن جماعات مع ما يترتب على ذلك من تفاعل اجتماعي بناء.(سعد، 1994).

5-الإطار المرجعي الباثولوجي:

يربط هذا الاتجاه وجود السلوك غير السوي بوجود اضطراب ما لدى الشخص، ويستدل من وجهة نظر هؤلاء على ذلك من خلال الأعراض بحيث يصبح محك وجود الشذوذ هو وجود الأعراض.(الشيخ، 2002).

تقدير الذات:

يعد تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الفرد فهو أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل أكثر الأبعاد أهمية وتأثيراً في سلوك الفرد؛ بحيث يرى الكثير من العلماء أن الغرض الأساسي لكل أنواع النشاط هو محاولة الفرد رفع تقدير الذات لديه (القذافي، 1993).

ويرتبط مفهوم تقدير الذات بالطريقة التي ينظر فيها الفرد لنفسه، فقد يرى الفرد

نفسه أقل من غيره وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكه ف يحجم عن الإقبال نحو غيره من الناس، بينما تجد شخصاً آخر يقدر نفسه فينعكس ذلك سلوكاً وتصرفاً بطريقة أفضل (كامل، 2004).

وعند تتبع تاريخ تقدير الذات (Self-Esteem) نجد أنه يرجع إلى أواخر الخمسينات، حيث استطاع أن يفرض نفسه على الباحثين، وتم تناوله بالبحث ضمن إطار نظرية الذات التي اشتهرت على يد كارل روجرز Rogers والتي ما زالت تحظى بمركز مرموق بين النظريات المختلفة (الزعبي، 2005).

ولقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينات وأوائل السبعينات، حيث تناوله الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، ب ل تعدى الأمر إلى أن وضع العلماء بعضا من الحقائق والفروض التي ترمي إلى مستوى النظرية أمثال روزنبرج Rosenberg، وكوبر سميث Coppersmith، وزيلر Zeller، وقام ويلز Willis بمراجعة المعاني النظرية المتباينة بمفهوم تقدير الذات (الفحل، 2000).

وبعد عقد الستينات انصب ا لتركيز على الجوانب التجريبية لتقدير الذات، ثم عملية التقييم المرتبطة بتقدير الذات، وتحسين تقدير الذات عن طريق البرامج التدريبية المختلفة، فقد توصل العلماء من أمثال كرستوفر مروك Christopher Mruk وروزنبرج Rosenberg أن تقدير الذات يحتوي كلاً من الكفاية والقيمة والعلاقة بينهما في حياة الفرد، وبناء على ذلك وصف تقدير الذات بأنه حالة الكفاية التي يعيشها الفرد عند التعامل مع تحديات الحياة في أسلوب ذي قيمة (Carranza,You, Chhoun, Hudley, 2009)

وفي عام (1969) رأى ناثانيل براندر Nathaniel Brander أن تقدير الذات حاجة إنسانية أساسية، وعرف بأنه حكم يصدره الفرد على ذاته تتساوى فيه الكفاية والقيمة، وهذا الحكم من أهم الأحكام التي يطلقها الفرد على نفسه، لأنه يؤثر في مشاعر الفرد نحو ذاته، وحكمه على قدرته في مواجهة تحديات ومشكلات الحياة والتأقلم معها، وشعوره بحقه في العيش بسعادة ، ويعد تقدير الذات مفتاح النجاح والفشل في الحياة، ويوجد تقدير ذات إيجابي عند كل فرد، فليس هناك من لا يوجد

لديه تقدير ذات (Mruk, 1999).

وتوصل كرستوفر مروك (Mruk, 1999) إلى أن التركيب الأساسي لتقدير الذات يحتوي كلاً من الكفاية والقيمة، والعلاقة بينهما في حيا ة الفرد، والخصائص الحية لتقدير الذات على مستوى الإدراك والمشاعر، وإمكانية التغيير، علماً بأن تقدير الذات يصل إلى مستوى معين عند البالغين، ولكن يظل هنالك مجال للتغيير، وبناء على ذلك يوصف تقدير الذات بأنه حالة الكفاية التي يعيشها الفرد عند التعامل مع تحديات الحياة في أسلوب ذي قيمة، والشعور بأنه يستحق السعادة، وتمثل الكفاية مدى النجاح، والإتقان، والأصالة في سلوك الفرد، أما القيمة فهي تمثل مدى تأكيد الفرد على القيم الإنسانية في سلوكه، وهما تعملان معاً للمحافظة على أصالة تقدير الذات، حيث تمنع القيمة الفرد من أن يصبح مغروراً، كما تمنع الكفاية تحول القيمة إلى حب الذات والأنانية، لذلك لا بد من الإنجاز للشعور الجيد نحو الذات.

ويتطور تقدير الذات من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد في أثناء محاولته التكيف مع البيئة المحيطة، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية، وذلك بناء على عملية التعلم ولكن أثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية منعزلة بل يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم خبراته الانفعالية الإدراكية، مما قد يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم الذات إلى تصور عام عن الذات ككل، وإن تقدير الذات ثابتاً نسبياً لسنوات عدة، ولكنه يتأثر بأحداث الحياة والتغيرات البيئية وفقاً للعمر والجنس، فمثلاً يقيم الفرد نفسه بشكل مرتفع كطالب، ومتوسط كلاعب رياضي، وعديم القيمة كموسيقي، وأن الفرد بناءً علىً معاييره وقيمه ا لشخصية، يصدر حكمه على أدائه وقدراته وإسهاماته، ويصل إلى قرار بخصوص قيمته ، وحدد كوبر سميث CopperSmith ثلاثة ظروف أساسية تسهم في تكوين تقدير ذات عالي، في البيئة المنزلية وهي: الحب والعاطفة غير المشروطين، وإظهار قدر واضح من الاحترام للأطفال، ووجود قوانين محددة بشكل جيد ويتم تطبيقها باتساق (CopperSmith, 2002).

مفهوم تقدير الذات

هناك تعريفات متعددة لتقدير الذات تعود لاختلاف الآراء بين المنظرين، فمنهم من ركز على الجانب المعرفي، ومنهم من ركز على الجانب الانفعالي، والبعض الآخر ركز على الجانب السلوكي، فقد ذكر هامشك (Hamcheck, 1985) أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهمية الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذوو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، وأنهم يثقون بصحة أفكارهم أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فإنهم لا يرون قيمة أو أهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم ويشعرون بالعجز.

ويشير وولفوك (Woolfolk, 1998) الى ان تقدير الذات هو فكرة الفرد عن نفسه، أو الحكم الذي يتبناه الفرد عن نفسه، وهو أسلوب شخصي للحكم على الذات في مواقف حياتية عديدة، حيث يتقبل الفرد هذا الحكم د ون اعتراض أو تظلم، لأنه ينبع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث، ويرضى بهذا الحكم ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح، ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية.

ويعرف (بيكارد،2001) تقدير الذات بانه مفهوم تقييمي يعتمد أساساً على كيفية الفرد تقديره لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات إيجابية وسلبية، حيث يتأثر تقدير الذات على درجة بلوغ المعايير والأهداف الشخصية، وتصنيف انجازه بأنه منخفض أو مرتفع من الأهل والأقران، وعقد المقارنات بين الفرد والآخرين، تلقي الاستحسان أو الاستهجان الخارجي من الآخرين.

وتعرف (البقور، 2002) تقدير الذات على انه جزء من مفهوم الذات، والذي يشير إلى الأحكام التي يطلقها الفرد على نفسه مقارنة بالآخرين

ويعرف كوبر سميث (Coppersmith, 2005) تقدير الذات بأنه موقف الفرد من نفسه خلال مواجهته تحديات الحياة المختلفة والعالم من حوله، وقد يتضمن معتقدات يتوقعها الفرد من نفسه مثل: النجاح، الفشل، مقدار الاستطاعة لتقديم الأفضل.

وعرف (الطاهر،2006) تقدير الذات بانه جميع الأفكار والمشاعر التي يحملها الفرد عن ذاته وسلوكه وشعوره نحوها، وهي بمثابة تقويم ذاتي لخصائص الفرد كما

يدركها هو، وما يرتبط بهذا التقويم من مشاعر واتجاهات وأحكام قيمية تتراوح ما بين تقدير ذات عالٍ أو متدنٍ

أشار كافاس (Kavas, 2009) إلى أن تقدير الذات عبارة عن مركب من التقييمات والاتجاهات الذاتية التي تأخذ مكانها في الحكم على مفهوم الذات بالقبول والتقدير العالي.

ويتضح من خلال التعريفات السابقة أن تقدير الذات يعد اتجاهاً من الفرد نحو نفسه يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها سواء في صورة انفعالية أو في صورة سلوكية (الدسوقي، 2004)، وهو بمثابة تقييم عام لقدر اته ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة (كامل، 2004).

أقسام تقدير الذات:

يقسم تقدير الذات إلى قسمين (القسوس، 1985) :

أ- التقدير الذاتي المكتسب : هو التقدير الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقدير الذاتي ع لى ما يحصله من انجازات.

ب- التقدير الذاتي الشامل يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، ف هو ليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو انجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل تقول : إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والانجاز ولكن يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس بالثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي ، وهذا النجاح يشمل الاعتداد في المظهر، والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول ، والاحترام الاجتماعي، لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة ع الية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين.

الخصائص المميزة لكل من ذوي التقدير المرتفع وذوي التقدير المنخفض:

يعد تقدير الذات Self- Esteem أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان من الناحية النفسية، إضافة إلى كونه ضرورة عاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات، من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية ، فمفهوم تقدير الذات متعدد الأبعاد وموجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون لدى الأشخاص اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون لديهم تقدير ذات مرتفع وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبهذا فتقدير الذات هو التقييم العام لقيمة الفرد كما يدركها بنفسه (Weitend & Lioyed, 1997).

ويتضح أن تقدير الذات هو ذلك التقدير الذي يدركه الفرد أيضاً من الآخرين والذي يعكس مشاعر الثقة والكفاءة والفاعلية والتقبل الاجتماعي والإحساس بالقيمة وبالتالي فإن أفعال الأفراد تؤثر بطرق متعددة، وهذه الأفعال بدورها تشكل الواقع الاجتماعي، فيعمل تقدير الذات كمقياس داخلي لقياس العلاقات بين الأشخاص (الدسوقي، 2004).

بالإضافة إلى ان مفهوم تقدير الذات له تطبيقات مهمة في السلوك، فالأفراد ذوو التقدير المرتفع للذات يميلون إلى أن يكونوا واثقين من أنفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤولية ومتفهمين متفائلين بما سوف تأتي به الحياة (كفافي، 2009).

والأشخاص المقدرون لذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فلديهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية، وقدرتهم على مواجهة التحديات وتخطي الصعوبات (الزبيدي، 2007). لأن هؤلاء الأشخاص هم الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم وهم الأكثر إنتاجية وسعادة ورضى بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم وأقوياء في مواجهة العثرات (Carranza, Chhoun, & Hudley, 2009)

أما الأفراد ذوو التقدير المنخفض للذات فقد أشارت دراسة (Wadman, Durkin & Rramsed, 2008) إلى أنهم أقل رضى عن الحياة، ويشعرون بالقلق، والوحدة،

ويميلون إلى الاعتمادية ، والتشاؤم، وعدم القدرة على تقبل المساعدة مـن الآخـرين عندما يكونون في حاجة إليها .

كما أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض عرضة للنقد والـرفض مـن الآخرين بسبب المدعمات اللائمة والساخرة والمثيرة للخجل التي يضعونها لأنفسهم عن طريق آرائهم المتدنية لذواتهم، ونتيجة لذلك فإنهم يتجنبون المواقف الاجتماعية وليس لأنهم لا يريدون أن يكونوا مع الناس ، ولكن لأنهم يريدون أن يتجنبوا الإحراج والظروف عير المريحة المحتملة (كفافي، 2009).

وأشار ميرك (Mruk, 1999) إلي أهم الخصائص المميزة لكل من ذوي التقـدير المرتفع وذوي التقدير المنخفض، ويوضح ذلك وجود فـوارق بـين ذوي التقـدير المرتفع، وذوي التقدير المنخفض من حيث الخصائص التالية:

أولاً: مفهوم الذات

يمتلك ذوي التقدير المرتفع مفهوم ذات واضح، ويكون الفـرد المتمتـع بهـذا المفهوم متأكدا منه، أما ذو ي التقدير المنخفض فيكون مفهوم الذات لديه غير واضح، وغير متأكد منه.

ثانياً: مصادر تقدير الذات

يعتمد صاحب التقدير المرتفع على مصادر داخلية إيجابية في مواجهة الظروف الضاغطة، فيما يعتمد ذو التقدير المنخفض على مصادر خارجية، كما يكون لديـه نقص في المصادر الإيجابية فيشعر بضعف في المواقف الضاغطة.

ثالثاً: النجاح

يرى ذوي التقدير المرتفع نفسه قادراً على النجاح، ويريد تحقيق مستوى مرتفع من الانجازات، ويقبل المخاطر، واغتنام الفرص التي تدعم النجـاح، بينمـا يـرى صاحب التقدير المنخفض أنه يرغب في النجاح، ولكنه يخشى من الفـشل فيحمـي نفسه من مواجهة المواقف الجديدة، ويخاطر باتخاذ الفرص التي قد تدعم النجاح.

رابعاً: مواجهة التحديات

يدافع ذوي التقدير المرتفع عن ذاته عند مواجهة المواقف، ويستخدم مفهوم الذات الإيجابية بقوة، أما ذو التقدير المنخفض فلا تتوفر لديه مصادر في مواجهة التحديات

ويستخدم انفعالات محددة، ويقل دفاعه عن ذاته، ويجعل ذلك عذراً لفشله.

خامساً: تحسين الذات

يحدد ذوي التقدير المرتفع الخصائص الجيدة لديه، ويستخدمها للمواقف الصعبة والنجاح، أما ذو التقدير المنخفض فإنه يحدد خصائص ضعيفة ويحاول علاجها.

سادساً: الأداء على قياس تقدير الذات

يكون أداء صاحب التقدير المرتفع أداء قوياً، ويقدم نفسه بشكل قوي ومرتفع على المقياس بينما يكون أداء صاحب التقدير المنخفض معتدلاً أو أقل من الاعتدال، ويقدم نفسه بشكل فيه حماية للذات.

سابعاً: العزو

يعزو ذوي التقدير المرتفع الأحداث السلبية والإيجابية بالوقوف إلى جانب أنفسهم متسلحين بمعلوماتهم وجهدهم وشرعية التعزيز، وإصدار الأحكام لذلك يربط النجاح بجهده النابع من الصورة الإيجابية على عكس ذوي التقدير المنخفض الذين يتأكدون من وجود الخصائص الإيجابية، وعدم وجود الخصائص السلبية لديهم ولذلك يستخدم الأعذار المسبقة لإمكانية فشل وضعف كفايته إذ لا يتفاجأ بفشله ويعزو فشله إلى الظروف الخارجية.

ثامناً: الكفاية

يسعى ذوي التقدير المرتفع إلى تقدير ذات مرتفع لكفايته، ويعزز هذه الكفاية بالمعرفة والتخطيط والتحضير للنجاح، أما فيما يتعلق بذوي التقدير المنخفض فإن لديهم مقاومة للتغير، ويشعر بعدم الكفاية في بعض الأمور الضرورية والهامة للنجاح.

تاسعاً: الأهداف

يضع ذوي التقدير المرتفع أهدافاً لنفسه كي يحققها، ولديه ثقة زائدة في بعض الأحوال تزيد من الحد المطلوب، أما فيما يتعلق بذي التقدير المنخفض فإن أهدافه غير واضحة، ولا يسعى بجد لتحقيقها، وإن ضعفه يكون تحت الضغوط وخوفاً من الفشل.

الاتجاهات النظرية في تقدير الذات:

توفر الاتجاهات المختلفة لعلم النفس أساساً نظرياً لتقدير الذات ينطلق من خصائص معينة ثابتة منطقية، وتتحول من النظرية إلى الواقع، وتـ وفر اقتراحات عملية لتحسين تقدير الذات ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

أولاً: الاتجاه النفسي الديناميكي:

فسر روبرت وايت Robert White تقدير الذات على أساس العلاقة بين الأنا والأنا المثالية، حيث تصبح الأنا المثالية مستودع القوة لحب الذات (الأنانية)، وسعي الفرد للوصول إلى حالة الاتزان، وحدوث التوتر عند عدم الإشباع، وتعد الكفاية حاجة إنسانية أطلق عليها الفاعلية، واعتبر احترام الذات ضرورياً لتقدير الذات، ويرى بأن الفرد يكتسب تقدير الذات بواسطة عملية تطورية، وتدعم الأنا قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الواقع؛ فعند ما تكون قوية تدعم الإتقان، وعندما تكون ضعيفة يستخدم الفرد عندها الوسائل الدفاعية التي تؤدي إلى الاضطراب (Mruk, 1999).

ثانيا: الاتجاه الاجتماعي

يعد موريس روزنبرغ (Morris Rosenberg, 1989) رائداً في هذا المجال، حيث ركز اهتمامه على العوامل الاجتماعية الخارجية التي تؤثر في تقدير الذات، وأثر تقدير الذات في الاتجاهات الاجتماعية والسلوك، وعرف تقدير الذات بأنه الاتجاه الإيجابي أو السلبي نحو الذات، وركز على القيمة أكثر من الكفاية، وافترض أن الذات بناء اجتماعي ينمو بوساطة التفاعل مع الثقافة، والمجتمع، الأسرة، والعلاقات الاجتماعية، ولزيادة تقدير الذات لا بد من الانتباه إلى الظروف الخارجية التي تمنع تكون تقدير ذات إيجابي وإزالتها، ولكن تعد تكلفة البيئة الاجتماعية والاتجاهات فيها عالية جداً (Brown, 1998).

وتدور أعمال روزنبرغ Rosenberg حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة تقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة

المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأ سرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما اهتم شرح وتفسير الفروق التي توجد بين الجماعات في تقدير الذات مثل ذلك التي بين المراهقين الزنوج والمراهقين البيض، والتغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر ، والمنهج الذي استخدمه روزنبرغ Rosenberg هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والسلوك ، واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاه نحو كل الموضوعات التي معها، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهاً كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهاتهنحو الموضوعات الأخرى ، بالإضافة الى ما قدمه روزنبرغ Rosenberg في هذا المجال كذلك نالت نظرية زيلر Zeller شهرة أقل من سابقتيها وحظيت بدرجة أقل من الشيوع والانتشار، وهي في نفس الوقت أكثر تحديدا وأشد خصوصية فزيلر Zeller يرى أن تقدير الذات، ما هو إلا البناء الا جتماعي للذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك ، وتقدير الذات طبقاً لزيلر Zeller مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخ رى؛ ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل، تحظى بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه (محمد، وقطناني، 2010).

ثالثاً: الاتجاه السلوكي

يشير الاتجاه السلوكي إلى أن تقدير الذات اتجاه يتعلمه الفرد بوساطة مبادئ

العلم ضمن السياق الاجتماعي مركزاً على الخبرات الشخصية الفردية أكثر من الخبرات المعرفية أو الاجتماعية (ريزونر، 1999).

حيث قدم كوبر سميث Coopersmith إطاراً مفاهيمياً لتقدير الذات، ساهم في مجال البحث، واستخدم كأداة لتطوير تقدير الذات، وهو يرى تقدير الذات اتجاهاً يتعلمه الفرد بوساطة مبادئ التعلم ضمن السياق الاجتماعي، مركزاً على الخبرات الشخصية الفردية أكثر من الخبرات المعرفية أو الاجتماعية، ووجد كوبر سميث ثلاثة عناصر لتقدير الذات(دفء الوالدين، والحدود الواضحة، والمعاملة باحترام)، مركزاً على العمليات التعلمية التي تربط هذه العناصر مع تقدير الذات، (ريزونر، 1999).

أما أعمال كوبرسميث Coopersmith فقد تمثلت في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وعلى عكس روزنبرغ Rosenberg لم يحاول كوبر سميث Coopersmith أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب وضع الفروض غير الضرورية . وإذا كان تقدير الذات عند روزنبرغ Rosenberg ظاهرة أحادية البعد معنى أنها اتجاه نحو موضوع نوعي، فأنها عند كوبر سميث ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلا من عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابة الدفاعية وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ويميز كوبر سميث Coopersmith بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأ فراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد ركز كوبر سميث Coopersmith على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات وقد افترض في سبيل ذلك أروع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي : النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات (Arslan, 2009).

رابعاً: الاتجاه الإنساني

يرى براندن (Branden, 1987) أن تقدير الذات حاجة وجودية للإنسان، فالإنسان لا يستطيع الهروب من عملية التقييم هذه لأنها مسألة حياة أو موت، فهو يولد بهذه الحاجة ولا يعرف كيف يشبعها، وعليه اكتشاف ذلك عن طريق التجربة والخطأ، فنحن نتعلم الكفاية والقيمة عن طريق المنطق، والاختيار، والمسؤولية، حيث تتعلق هذه العملية بقدرات الفرد الواعية لتقييم الأوضاع بواقعية والاستجابة لها بما يتلاءم وقيمته الإنسانية، هذا ويوفر العيش ضمن المبادئ والمشاعر الإيجابية القوية مثل السعادة وتقبل الذات.

خامساً: النظرية المعرفية التجريبية:

يعتمد سايمور ابيستين Saymour Epstein في تفسيره لتقدير الذات على مبادئ وأفكار النظرية المعرفية منها : التنظيم، والخبرة، والتمثيل، حيث يقوم الأفراد بتنظيم الخبرات والأفكار المتعلقة بالذات والعالم الخارجي اعتماداً على قدرة الدماغ الإنساني على التشكيل والتنظيم وفق نظام مفاهيمي يقوم على تكوين روابط بين الأحداث، ثم تكوين روابط بين روابط الأحداث للوصول إلى بنى متكاملة ، ويرى كذلك أن تقدير الذات حاجة إنسانية، وهي حاجة أساسية لها دور مركزي في قوى الدوافع الشعورية واللاشعورية، فإذا حدث تغيير على مستوى تقدير الذات فإن ذلك يؤثر في النظام الكلي، ويؤدي تأسيس نظرية الذات ونظرية العالم إلى تشكيل أساس ثابت، يحاول الفرد جهده للإبقاء عليه ويقاوم أي تغيير فيه لأن ذلك يؤثر في النظام كله، وبالتالي على قدرة الفرد الوظيفية، ويؤدي فقدان تقدير الذات إلى الألم وإلى تشكيل وسائل دفاعية كالتجنب لتخفيف هذا الاضطراب أو المواجهة للإبقاء على الشعور بالقيمة، ويتكون تقدير الذات حسب هذا الاتجاه من ثلاثة مستويات هي:

1. تقدير الذات العام : وهو المستوى العام لتقدير الذات، وهو الأكثر ثباتاً واستقراراً في شخصية الفرد، ويشير إلى الفكرة العامة التي يحملها الفرد عن ذاته سواء أكان ذلك موقف اجتماعي أو خلال ممارسة نشاط فردي معين.
2. تقدير الذات المتوسط : وهو المستوى الذي يظهر في مجالات معينة من الخبرات والنشاطات التي يعيشها الفرد في حياته اليومية، والتباين في مستوى

تقدير الذات يرجع إلى درجة اهتمام الفرد في أي بعد من أبعاد هذا المستوى ويتشكل من بعدين رئيسيين هما : الكفاءة (Competence) والقيمة (Worth) ويتضمن كل من هذين البعدين أبعاداً فرعية هي:

أ. البعد الأول (الكفاءة): يتضمن أربعة أبعاد فرعية هي : التأثير، والقوة الشخصية، وضبط الذات، والوظيفة الجسمية.

ب. البعد الثاني (القيمة): يتضمن أيضاً أربعة أبعاد هي : التقبل، ومحبة الآخرين، وتقبل الذات الأخلاقية، والمظهر الجسمي.

3. تقدير الذات الموقفي : وهو المستوى الذي يتعلق بموقف معين يعيشه الفرد وهو الأكثر ملاحظة، ويتفاعل في هذا المستوى مستوى تقدير الذات العام مع مستوى تقدير الذات المتوسط في موقف معين يواجهه الفرد.(Murk, 1999)

2.2 الدراسات السابقة

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التربوية التي بحثت الجوانب النفسية المرتبطة بالتقاعد متمثله بالتكيف النفسي وتقدير الذات والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية:

اجرى هيمر، هيك، ويتنبارجر (Heimer, Heck & Wattenbarger, 1987) دراسة هدفت إلى معرفة المشكلات التي يعاني منها رؤساء كليات المجتمع المتقاعدون قسراً، وتكونت عينة الدراسة من (12) رئيساً من رؤساء الجمعية الاكاديمية الامريكيةلكليات المجتمع ، وأشارت نتائج الدراسة بأن سبعة رؤساء من رؤساء كليات المجتمع قد عانوا من صعوبات مالية تتعلق بفقدان العمل، وان (60%) من أفراد العينة فكروا بتغير مهنتهم والانتقال إلى مهن أخرى، وأشار جميع المشاركين في العينة الحاجة للتكيف مع فقدان الاصدقاء في مكان العمل ، وكان لديهم المزيد من الوقت للسفر وممارسة الرياضة البدنية وانشطة وقت الفراغ .

واجرى بوسي، الدوين، وليفينسون(Bosse, Aldwin & Levenson, 1987) دراسة هدفت إلى بيان العلاقة الارتباطيةبين التقاعد والصحة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة (1513) فردا، حيث كان عدد من يعملون منهم (840) فرداً وبلغ عدد

المتقاعدين من أفراد العينة (673) متقاعدًا، وأشارت نتائج الدراسة أن المتقاعـــدين لديهم شكاوى بدرجة أعلى من الأفراد غير المتقاعدين ، فيمـــا يتعلـــق بـــالأمراض الجسدية وكذلك بالنسبة إلى الأعراض النفسية، وأشارت نتائج الدراسة كذلك وجود ارتباط ايجابي بين العمر والمشاكل الصحية، و بين التقاعد والمشاكل الصحية ، وأن المتقاعدين الذين يتقاعدون تقاعدًا كاملاً يعانون من أعراض نفسية اشد بالمقارنة مع غير المتقاعدين .

اما دراسة العبيدي (1989) فقد هدفت إلى تسليط الضوء على ظاهرة التقاعـــد في المدن الرئيسية في المملكة العربية السعودية، والتي هي مدينة الرياض، الدمام، وجدة، وكذلك تقصي العلاقة بين التكيف لمرحلة التقاعد والعوامل التالية : المهنـــة السابقة للتقاعد والحالة الاجتماعية ومعاش التقاعد والمستوى التعليمي و النـــشاط الوظيفي بعد التقاعد والعمر عند التقاعد ، وتمت مقابلـــة (500) متقاعـــد بطريقـــة عشوائية، وتشير نتائج الدراسة الى اختلاف المتقاعدين في مدى تكـــيفهم لمرحلـــة التقاعد باختلاف الوظائف التي كانوا يشغلونها، فنجد أن أعلى نـــسبة مـــن جيـــدي التكيف، واقل نسبة من رديئي التكيف بين من كانوا يشغلون وظيفـــة مـــدير يلـــيهم الموظفون الإداريون ثم الضباط، ونجد اقل نسبة من جيدي التكيف، واقـــل وأعلـــى نسبة من رديئي التكيف بين العمال غير المهرة و الجنود . وكـــذلك أشـــارت الـــى اختلاف المتقاعدون في مدى تكيفهم لمرحلة التقاعد باختلاف حالاتهم الوظيفية بعـــد التقاعد حيث تزيد نسبة جيدي التكيف، وتقل نسبة رديئي التكيف بين من يزاولـــون نشاطات مهنية بعد تقاعدهم، وتقل نسبة جيدي التكيف، وتزيد نسبة رديئي التكيـــف بين من لا يزاولون أي نشاطات مهنية أو وظيفية بعد التقاعد. وكذلك أشارت نتائج الدراسة الى أن المتقاعدين يختلفون في مدى تكـــيفهم لمرحلـــة التقاعـــد بـــاختلاف مؤهلاتهم الدراسية فنجد أن أعلى نسبة من جيدي التكيف، واقل نسبة مـــن رديئـــي التكيف بين من يحملون الشهادة الثانوية فما فوق، ونجد أن اقل نسبة مـــن جيـــدي التكيف وأعلى النسبة من رديئي التكيف بين من لا يحملون مؤهلات دراسية علـــى الإطلاق. ومن نتائج هذه الدراسة نجد أن أعلى نسبة لرديئي الكيف واقل نسبة مـــن جيدي التكيف بين من تصغر أعمارهم عن (50) سنه، وتتعدد الفروق تقريبا بين من

تتراوح أعمارهم بين (50 – 60) سنة، ومن تزيد أعمارهم على (60) سنة، ونجد الفروق الجوهرية فقط بين من تقل أعمارهم عن (50) سنة ومـن تزيـد أعمـارهم على(50) سنه، وأشارت نتائج الدراسة الى اختلاف المتقاعدون في مـدى التكيـف للمرحلة التقاعد باختلاف الحالة الاجتماعية، فنجد أن أعلى نسبة لجيدي التكيـف، واقل نسبة لرديئي التكيف بين المتزوجين، ونجد أن أعلى نسبة لرديئـي التكيـف، واقل نسبة لجيدي التكيف بين الأرامل والمطلقين.

في حين اجرى (الحسيني ، 1989) دراسة هدفت للكشف عن بعض الـسمات الانفعالية كالقلق، الاكتئاب، والتوافق النفسي عند المسنين المتقاعـدين الـذين لـم يمارسوا أي عمل بعد سن التقاعد واقرأنهم الذين استمروا في العمل، وتكونت عينة الدراسة من (100)متقاعد بلغت أعمارهم من (60 – 70) سنة بمصر، وأشـارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في القلق والاكتئاب لصالح المـسنين المتقاعدين في حين كانت الفروق جوهرية لصالح المسنين المتقاعدين العاملين بعـد التقاعد على متغير التوافق النفسي.

وأجرت جراهم (Graham, 1992) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التقاعد، والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ، وبين تقدير الذات، والرضا عن الحيـاة عند المتقاعدين النيوزلنديين، تكونت عينة الدراسة من (100) متقاعداً من منطقـة كرايست تشيرش – نيوزلندا، وكانت أعمارهم تتراوح من (60 إلى 90) فما فوق، وأشارت نتائج الدراسة إلى انه لم يكن هناك اختلافات كبيرة بين فئات المتقاعـدين في المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، على الرغم من عدم وجود علاقة بين التقاعد والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ، وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى ثقة (95%)، وكانت هناك علاقة على مستوى ثقـة اقل، وأشارت نتائج الدراسة ان المتقاعدين الذين شاركوا في هذه الدراسـة كـانوا يمتلكون مستوى جيد من التكيف لمرحلة ما بعد التقاعد، وزيادة مشاركة المتقاعدين في مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية بعد التقاعد ، وقد صنف المتقاعدين أنفسهم بأنهم في صحة جيدة ، ولا تقتصر المشاركة في أنشطة وقت الفراغ، والمشاركة مع الآخرين فقط على المتزوجين بل يمارس الأرامل هذه الأنشطة، وكذلك الـذين لـم

يتزوجوا أبداًوان الذين يعيشون لوحـ دهم يتاح لديهم الفرصة للتفاعل الاجتماعي، وتنمية المهارات، والاستجمام بشكل أوسع، وهذا ينعكس ايجابيًا على عملية التكيف مع التقاعد.

وأجرت (شرف، 1992) دراسة هدفت إلى التعرف على توافق المتقاعدين المدنيين مع الحياة الأسرية والاجتماعية في مدينة جدة، تألفت عينة الدراسة من (200) متقاعدا من المتقاعدين المدنيين في مدينة جدة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن بلوغ السن القانوني للمتقاعد هو السبب الرئيسي للتقاعد، وأن هناك ميل كبير إلى إكمال الخدمة القانونية من اجل الحصول على كامل حقوق التقاعد ، كما أشارت الدراسة إلى أن أغلبية من حصلوا على التقاعد يعانون من أمراض الشيخوخة المرتبطة بهذه المرحلة من العمر، وان نظام الأسرة الكبيرة لدى المتقاعدين يؤثر على نمط الحياة لديهم مما يؤدي إلى ارتفاع حجم الإعالة، و بالتالي ظهور مشكلات، وان افتقاد الدور، والمركز الذي كان يتمتع به أثناء عمله يؤدي إلى التأثر سلبيًا عًلى رضي المتقاعد عن حياته ، بالإضافة إلى استياء المتقاعدين من إهمال المجتمع لهم بعد أن كانوا فئة ساهمت في بناء المجتمع، وان توافق المتقاعدين الشخصي مرتبط بتوافقهم مع الأسرة التي يعيشون بها، وتوافقهم مع الأصدقاء.

اما دراسة (النابلسي ، 1993) فقد هدفت إلى التعرف على المشكلات الاجتماعية، والأسرية، والاقتصادية التي يعاني منها المتقاعدون العسكريون، وكذلك التعرف على خصائصهم الديموغرافية، والاجتماعية ، والاقتصادية، والتعرف على مدى اندماجهم في الحياة المدنية . وتكونت عينة للدراسة مكونة من (400) متقاعدا من المنتسبين إلى المؤسسة الاقتصادية والاجتماعية للمتقاعدين العسكريين الأردنية ، وأشارت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المستوى التعليمي ، وبعض المشكلات الاجتماعية المتمثلة في العلاقة مع زملاء العمل، والتغير في عدد الأصدقاء ، ولم تشر نتائج الدراسة وجود علاقة بين المستوى التعليمي والعلاقة مع الأصدقاء، والمشاركة في النشاطات الاجتماعية، والمشاركة في الانتخابات البرلمانية والبلدية ، تبين وجود علاقة بين الرتبة وبعض المشكلات الاجتماعية المتعلقة في : العلاقة مع زملاء العمل، والعلاقة مع الأصدقاء، وتغير عدد الأصدقاء، في حين لم يتبين وجود

علاقة بين الرتبة والمشاركة في النشاطات الاجتماعية، والمشاركة في الانتخابات البرلمانية، البلدية، وتبين وجود علاقة بين المستوى التعليمي ، وبعض المشكلات الأسرية والتي تتمثل في : طبيعة التغير في العلاقات الأسرية، وشعور أفراد الأسرة اتجاه المتقاعد، والعلاقة مع الأقارب.

وأجرت (ناصر ، 1995) دراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى كبار العاملين والمتقاعدين في الأردن، وكذلك لمعرفة إذا كان هناك فروق في الضغط النفسي من حيث الشدة والتكرار بين العاملين والمتقاعدين، وتألفت عينة الدراسة من (774) فردا من الذكور والإناث البالغين من العمر (55) عامًا فما فوق، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي كانت في وفاة احد الأبناء تتبعها وفاة الزوج /الزوجة، ثم الانفصال عن الزوج، وفشل احد الأبناء في الدراسة, ووفاة احد الأحفاد، وأشارت نتائج الدراسة كذلك إلى أن شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين المدنيين أعلى منها لدى العاملين، بالإضافة إلى أن شدة الضغط النفسي لدى المتقاعدين الذكور أعلى منها لدى الذكور العاملين.

في حين أجرى ريتزيس، مطران، فيرناندز ("Reitzes, Mutran & "A (Fernandez, 1996) دراسة هدفت الى التعرف هل هناك اختلافات في مستوى تقدير الذات، والاكتئاب بين المتقاعدين الذين استمروا في العمل بدوام كامل بعد التقاعد ، أخذت العينة على مدة عامين (1992-1994) وتكونت العينة من 400 من النساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (58 - 64) سنة في منطقة شمال كارولينا باستخدام أسلوب المقابلة الهاتفية المعمقة، وأشارت النتائج إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تغير مستوى تقدير الذات و مستويات الاكتئاب بين مجموعة العمال المتقاعدين الذين استمروا في العمل خلال فترة الدراسة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تغير مستوى تقدير الذات والاكتئاب بين مجموعة المتقاعدين. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير مستوى تقدير الذات ومستويات الاكتئاب بين مجموعة الذين استمروا بالعمل بعد التقاعد، وأشارت النتائج ان للتقاعد تأثير ايجابي على تقدير الذات للمتقاعدين، وكذلك ان للتقاعد تأثير سلبي على مستوى الاكتئاب على الذين استمروا في العمل

بعد التقاعد بدوام كامل.

أما ريتزيس، مطـــران، فيرنانـــدز ("Reitzes, Mutran & Fernandez, "B 1996) فكان الهدف من دراستهم الكشف فيما إذا كان لمرحلة ما قبل التقاعد تـــأثير على تقدير الـ ذات بعد الانتقال لمرحلة التقاعد، وتكونت عينة الدراسة مـــن (300) عاملا متقاعد في منطقة دورهام، رالي، كابل هل، ولاية كارولينا الشمالية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن تقدير الذات لا ينخفض فـــي الانتقـــال للتقاعـــد ، وان للـــدور الاجتماعي المرتبط بوظيفة المتقاعد السابقة ق بل التقاعد تأثير ايجابي علـــى تقـــدير الذات في مرحلة ما بعد التقاعد ولكن غير مباشر ، وان اثر مرحلة ما قبل التقاعـــد كان ايجابيًا علَى تقدير الذات للمتقاعد في مرحلة ما بعد التقاعد ، واستمرار الـــزواج لمرحلة ما بعد التقاعد كان له تاثير ايجابي على تقدير الذات.

وقام هايسلب، وبيـــرلين ونيكـــولز (Hayslip, Beyerlein & Nichols,1997) بإجراء دراسة هدفت إلى تقييم القلق والمخاوف الناتجة عن التقاعد عند الأكاديميين العاملين في جامعة شمال تكساس والمتقاعـــدين منهـــا فـــي الجانـــب الشخـــصي ، والوظيفي. وتكونت العينة من (144) حالة فردية من جامعة شمال تكـــساس و(52) من الأفراد المتقاعدين منها ، واشارت نتائج هذه الدراســـة أن هـــؤلاء الأشـــخاص يتصفون بالمتانة، وواضحين في تصرفاتهم ولديهم نظرة متعددة للطبيعة والحيـــاة، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة مجموعة من الحقائق والمخاوف لدى المتقاعدين منها : ان المتقاعدين يشعرون بان لا وجود لحياتهم بعد التقاعد، قلة الاختلاط الاجتماعي، ويتجنبون الوقوع بالخطأ، وقلة الإنتاج العملي، والخوف من الوحدة بعـــد التقاعـــد، وكذلك الخوف من انخفاض الدخل المالي، والتفكير الـــدائم بالـــصحة، والـــشعور بالانقطاع عن العالم الخارجي، وأشارت نتائجالدراســـة أن العزلـــة عـــ ن العـــا لم الخارجي هو شعور يظهر عند النساء أكثر من الرجال وان نسبة النـــساء اللـــواتي يفكرن بالتقاعد اقل من الرجال وان التفكير بمستقبل الدخل المالي أكثر عند النـــساء من الرجال.

كما أجرى كل من غال، ايفـــانز، هـــورد (Gall, Evans & Howard, 1997) دراسة هدفت إلى التعرف على التغيرات التي تطرأ على الصحة النفـــسية للـــذكور

أثناء عملية التكيف مع التقاعد، تكونت عينة الدراسة من (117) متقاعدا من الذكور الذين تتراوح أعمارهم (61-75) سنه في منطقة اونتاريو /لندن حيث تم تقييم العينة على مؤشرات الصحة النفسية والجسدية والرضا عن الحياة في مرحلة ما قبل التقاعد من شهرين إلى أربعة أشهر ثم تقييمه بعد سنة، وبعد ذلك تم تقييم نفس العينة من (6-7)سنوات في مرحلة ما بعد التقاعد ، وأشارت نتائج الدراسة ان هناك أدلة على اثر عملية التكيف على بعض جوانب الصحة النفسية للمتقاعدين حيث تم العثور على العديد من جوانب الاستقرار في الصحة النفسية للمتقاعد بعد مرحلة الانتقال للتقاعد، وكان لعملية تقديم الدعم والمساندة لهذه الفئة من المتقاعدين اثر ايجابي على زيادة مستوى الصحة النفسية خلال السنة الأولى من التقاعد.

وأجرى ريتشارد وتاكت (Richard & Tackett, 2001) بجامعة غرب يتشغان بدراسة ارتباط الرضا عن الحياة مع مرحلة ما بعد التقاعد، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تسهم في الرضا عن الحياة مع مرحلة ما بعد التقاعدوتكونت عينة الدراسة من (144) فرداً من كبار السن المتقاعدين المتطوعين من كلا الجنسيين الذين أعمارهم فوق سن(56)، والعوامل التي سوف تختبرها هذه الدراسة هي تقدير الذات، والروح المعنوية، الاكتئاب، وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية: كالعمر، والجنس، والانتماء العرقي، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، والدخل، والتقييم الذاتي للحالة الصحية، والنشاط الوظيفي في بعد التقاعد، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود اختلاف يعزى للجنس في إجابات المفحوصين من المتقاعدين المشاركين في عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الروح المعنوية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس الاكتئاب، كما اشارت نتائج هذه الدراسة أن الرضا عن الحياة زاد عند المتقاعدين غير المكتئبين وعند الذين يتمتعون بتقدير ذات مناسب، وعند الذين تقاعدوا بسن مبكرة، وعند المتزوجين سابقاً، وكذلك عند الحاصلين على تعليم كلية فأكثر، وعند الذين ينشطون في مجال الأعمال التطوعية، وعند الذين يتمتعون بصحة جيدة.

كما أجرى روزينكوتير ، جاريس (Rosenkoetter & Garris, 2001) دراسة هدفت إلى التعرف العلاقة بين التخطيط للتقاعد واستخدام الوقت والتكيف النفسي مع

التقاعد، وتكونت عينة الدراسة من (1565) متقاعد (406)من الذكور و (345) من الإناث وجميعهم من متقاعدي الشركة العالمية والمقيمين في جنوب شرق ولاية كارولينا، وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المقارنة بين المتقاعدين الذين استعدوا بالفعل للتقاعد، وبين الذين اعتقدوا ان من المهم على الشخص العامل الإعداد للتقاعد بعد الانتقال لمرحلة التقاعد، وكانت النتيجة لصالح الذين خططوا للتقاعد ، وان الذين استعدوا وخططوا لمرحلة ما بعد التقاعد هم الأكثر مشاركة في أنشطة استغلال الوقت بالمشاركة بالأنشطة الاجتماعية، وزيارة الأصدقاء، وزملاء العمل السابق، وممارسة الرياضة البدنية، وشعائرهم الدينية ، وأشارت نتائج الدراسة كذلك إلى ان التخطيط للتقاعد واستغلال وقت الفراغ يترافق مع عدم وجود انخفاض في مستويات المعيشة ، وبالتالي يساعد هذا في إحداث التكيف مع خبرة التقاعد.

وأجرى (الغرايبة ،2003) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها المتقاعدون المشتركون في الضمان الاجتماعي في محافظة العاصمة /عمان، ومدى تكيفهم مع هذه الضغوط والظروف التي يعيشها المتقاعدون، واستجابتهم وتعاملهم مع مجموعة من المتطلبات والمؤشرات على التكيف والضغوط مثل : شغل أوقات الفراغ والحياة اليومية، والعلاقات الزوجية، والعلاقات مع العائلة الممتدة، والعمل العام والتطوعي، وممارسة الهوايات، والتعليم المستمر، والتكيف مع العمل لمن يعمل منهم، وأزمة التقاعد، والضغوط النفسية والاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (312) متقاعدا والمشتركين بالضمان الاجتماعي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التكيف النفسي لدى المتقاعدين يتأثر بالمستوى التعليمي، وأنه يكون أكثر ايجابيه مع تقدم المستوى التعليمي، ويتأثر التكيف لدى كبار السن أيضا باستمرار العمل بعد التقاعد، وأن التكيف يكون أكثر ايجابية لدى الذين يعملون بعد التقاعد من الذين لا يعملون بعد التقاعد، ويتأثر التكيف أيضاً بطّبيعة العمل قبل التقاعد، وأنه يكون أكثر ايجابية لدى الذين كانوا يعملون قبل التقاعد مدراء أو في الأعمال الحرة، ويتأثر التكيف أيضاً بالحالة الزواجية، وأنه يكون أكثر ايجابيه لدى المتزوجين، ويتأثر أيضاً بوضع المعيشة لدى

المتقاعدين من كبار السن (مع الزوج، أو مع الزوج والأولاد، أو مع ذويه، أو منفرداً) وانه يكون أكثر ايجابية لدى الذين يعيشون مع أزواجهم، أو مع أزواجهم وأولادهم، ويتأثر التكيف بمستوى الدخل لدى المتقاعدين من كبار السن، وانه يكون أكثر ايجابية لدى الذين يملكون مستوىً مرتفعاً من الدخل.

وأجرت (علاء الدين ،2004) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق في التوافق النفسي بين كبار السن المتقاعدين العاملين وغير العاملين، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في التوافق بين المتقاعدين الذكور والمتقاعدات الإناث (العاملين وغير العاملين) في الأردن، وتألفت عينة الدراسة من (100) متقاعدا، ومتقاعدة متوسط أعمارهم (66,46) سنة، وأشارت نتائج الدراسة وجود توافق نفسي بين المتقاعدين العاملين مما يعني أن أفراد عينة الدراسة من المتقاعدين الذين يعملون، وحسب فقرات مقياس الدراسة، أشاروا إلى أنهم يشعرون إلى حد ما بالرضا عن الحياة والاستقلالية وبتكامل الهوية الذاتية، وبقدرة على بناء علاقات مفيدة مع الآخرين، وباستمرارية الدور والمكانة، بصورة تفوق نظرائهم من المتقاعدين الذين لا يعملون، ولم تشر النتائج إلى وجود فروق دالة في التوافق بين المتقاعدين الذكور (عاملين وغير عاملين) والمتقاعدات الإناث (عاملات وغير عاملات) على مقياس التوافق، وهذه النتيجة تدل على أن متغير الجنس لم يكن عاملاً مؤثراً على التوافق لدى أفراد العينة، أي أن خبرة التقاعد متماثلة إلى حد ما لدى الذكور والإناث في هذه العينة، وقد يعزى ذلك لتكافؤ الظروف المعيشية المرتبطة بالدخل والتعليم، والطبقة الاجتماعيةوالمهن السابقة بين هاتين المجموعتين ، وأشارت النتائج أيضاً وجود اثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري العمل والجنس يعود للفروق الدالة في التوافق بين المتقاعدين والمتقاعدات الذين لا يعملون، حيث تبين إن الإناث المتقاعدات اللواتي لا يعملن كن أكثر توافقاً إلى حد ما من الذكور المتقاعدين الذين لا يعملون.

في حين اجرى هانى، كين(Hanna, kene, 2005) دراسة هدفت الى التعرف على اثر التقاعد على تكيف الزوج وشريك حياتهكبعنطر السن المتقاعدين ، وتكونت عينة الدراسة من (559) زوجا وزوجة من الهولنديين الذين تعرضوا

لمرحلة الانتقال لا تقاعد في منطقة (لاهاي) وأشارت نتائج الدراسة إلى تأثر تكيف المتقاعد مع مرحلة التقاعد بالسياق الذي يتم الانتقال إليه ، وكذلك تأثير بعض العوامل النفسية الفردية على هذا التكيف وخاصة عامل القلق من مرحلة التقاعد ، بالإضافة إلى تأثير التقاعد على تكيف كل من الشريك ولكن يختلف من فرد لأخر حسب الخصائص النفسية، والاجتماعية الفردية للمتقاعد.

وقام كل من هندري، واستروم (Hendry & Astrum, 2007) بجامعة إنديانا الأمريكية بإجراء دراستين على مجموعات من الأطباء المتقاعدين وذويهم ، بهدف التعرف إلى الصعوبات والمشاكل التي اعترضتهم بعد خضوعهم لمرحلة التقاعد عن العمل الوظيفي . وتكونت عينة الدراسة من (1400) طبيبا وحوالي(1100) من ذويهم الذين يعيشون معهم وأشارت نتائج الدراسة ان (80%) من هؤلاء الأطباء كانوا راضين عن أوضاعهم ومعيشتهم، وأوضحت نتائج الدراسة كذلك ان أهم وسيلة للتكيف المجدي لمر حلة التقاعد هو التخطيط السليم في مرحلة ما قبل التقاعد من خلال عناصر التخطيط السليم، دون إنكار فكرة التقاعد، بالإضافة لاشتراك الزوجة وبقية أفراد الأسرة في التخطيط لهذه المرحلة.

أما (المومني، 2009) فكان الهدف من دراسته التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى ال متقاعدين العسكريين في محافظات الشمال الأردني، في ضوء متغيرات الدخل، والحالة الصحية، والعمل ، وتكونت عينه الدراسة النهائية من (361) متقاعدًا من المتقاعدين المسجلين لدى مؤسسة المتقاعدين العسكريين والمحاربين القدماء في محا فظات الشمال الأردني (جرش ،عجلون، اربد، المفرق) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ف ي التوافق النفسي بين المتقاعدين تعزى لأثر الدخل، وكانت الفروق لصالح فئة الدخل (200) دينار، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية ف يالتوافق النفسي بين المتقا عدين تعزى لأثر العمل حيث كانت الفروق لصالح فئة من لا يعمل ، وأشارتنتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي للمتقاعدين العسكريين تعزى للحالة الصحية.

أما بالنسبة لدراسة ارتشيبالد (Archibald, 2010) فقد هدفت إلى الكشف عن

مستوى تقدير الذات لدى النساء الأرامل كبيرات السن اللواتي فقدن أزواجهن خلال مرحلة تقاعدهن، وتكونت العينة من (30)مرأة في ولاية أريزونا ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود شعور ايجابي عند النساء المترملات اتجاه أنفسهن، والى ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهن، ويرجع ذلك إلى الد عم النفسي والاجتماعي الخارجي الذي تتلقاه النساء في هذا العمر ، لضعف فرصة إيجاد شريك في هذه المرحلة، وتشير كذلك إلى ان العمل السابق لم يكن له تأثير مباشر على تقدير الذات في مرحلة الترمل، وان ممارسة الأنشطة الترفيهية، وأنشطة، وقت الفراغ لها تأثير ايجابي على مستوى تقدير الذات لديهن.

واجرى دونالسن، ارال، موراتوري (Donaldson, Earl & Muratore, 2010)سة هدفت إلى التعرف على اثر بعض العوامل الديموغرافية والتخطيط على التكيف مع التقاعد، وتكونت عينة الدراسة من (570) متقاعدا (301) من الرجال (268)من النساء في منطقة نيو ساوث ويلز / استراليا، وكانت أعمارهم تتراوح 49-97 فما فوق، وأشارت النتائج إلى ان التكيف يرتبط مع التقاعد ايجابيا كلما ارتفع الدخل، والحالة الصحية، والنفسية، والجسدية للمتقاعد، وهناك تاثير مباشر للتخطيط لمرحلة التقاعد على التمكن من التكيف مع التقاعد لاحقا.

واجرى روبينز، ترزيسنيوسك، (Orth, Robins & Trzesniewski, 2010) دراسة هدفت الى الكشف عن تطور تقدير الذات من مرحلة البلوغ المبكرة وحتى الشيخوخة، وجمعت بيانات الدراسة من الأمريكيين من الولايات الأمريكية المتجاورة عن طريق المسح الوطني متعدد المراحل، و يضم أربع تقييما ت عبر فترة زمنية(16) سنة، وتكونت العينة من (3617) فردا أعمارهم ما بين (25 سنة إلى 104 سنوات)، وتشير نتائج الدراسة إلى أن النساء حصلت على أدنى تقدير للذات مقارنة مع الرجال في مرحلة الشباب ، وحصلت النساء والرجال على مسارات متماثلة في تقدير الذات في مرحلة الشيخوخة ، والأفراد الأكثر تعليمًا يمتلكون تقدير ذات مرتفع مقارنة بالأفراد الأقل تعليمًا ً ، وأشارت النتائج أيضا أن للتغيرات الاقتصادية، والاجتماعية، والصحية اثر في انخفاض تقدير الذات في مرحلة الشيخوخة.

تعقيب على الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع ع لى الدراسات السابقة المرتبطة وذات العلاقة المباشرة بموضـــوع الدراسة العربية منها والأجنبية، لوحظ ان هناك نقصا واضحا في الدراسات العربية التي بحثت في الموضوع، وقد يعود السبب في ذلك إلى السياسة العامة في الأنظمة العربية التي لا تولي اهتماما كافيا بالأفراد. ولوحظ أيضا نقص واضح في الدراسات الأجنبية التي تناولت موضوع تقدير الذات والتقاعد أما بالنسبة للدراســات العربيــة والتي تناولت هذا الموضوع – في حدود علم الباحثة - فلا توجــد دراســة علــى المستوى العربي بحثت موضوع تقدير الذات عند المتقاعدين.

بلغ عدد الدراسات السابقة في الدراسة الحالية (23) دراســة (11) دراســة تطرقت لموضوع التكيف مع التقاعد و (6) دراسات تطرقت لموضوع تقدير الذات والتقاعد و(6)دراسات كانت متعلقة بالتقاعد بشكل عام . ومن خلال المراجعة لهذه الدراسات السابقة يتضح لنا :

1. اختلاف المتقاعدون في مدى تكيفهم لمرحلة ا لتقاعد تبعا لبعض العوامــل المؤثرة في ذلك كالعوامل المتعلقة بالشخصية ،من قلق ،وضغوط نفسية ، والرضا عن الحياة ، والتخطيط المسبق لمرحلة التقاعد والمــشاركة فــي أنشطة وقت الفراغ والصحة النفسية وبعض العوامل الاقتصادية المرتبطة بالدخل والراتب التقاعدي والعوامــل الاجتماعيــة كالحالــة الزواجيــة، والعلاقات مع الآخرين. (العبيدي، 1989)، (Hayslip, Beyerlein, & Nichols, 1997)، (ناصـــــــر، 1995)، (المـــــومني، 2009)، (الغرابيــــــة، 2003)، (عـــــلاء الـــــدين، 2004)، (الحسيني، 1987)، (Gall, Evans & Howard, 1997)، (Donaldson, Earl & Muratore, 2010)، (Rosenkoetter & Garris, 2001)، (Hanna & Kene, 2005)

2. وأشارت نتائج الدراسات تأثير التقاعد على مستوى تقـــدير الـــذات عنـــد المتقاعدين وتأثره ببعض العوامل المتعلقة بالمتقاعـــد كـــالعمر، والحالـــة الاجتماعيــــــة، والمــــــشاركة بالأنـــــــشطة المختلفـــــــة .

(Graham, 1992) (Richard & Tackett, 2001) , (Archibald, 2010) , Orth, Robins & Trzesniewski,)،(Reitzes, Mutran & Fernandez, 1996) (2010

3. وأشارت بعض الدراسات إلى المشكلات والصعوبات التي يواجهها المتقاعد والتي توثر عليه بعد الانتقال لمرحلة التقاعد. Heimer, heck, (wattenbarger, 1987)، (بشير، 1995)، (Bosse, Aldwin & (Levenson, 1987)، (شرف، 1992)، (النابلسي، 1993) و(Hendry & Astrum, 2007). وتحاول هذه الدراسة أضافت بعض المعلومات عن التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في المجتمع الأردني.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفا للإجراءات التي اتبعت في تنفيذ هذه الدراسة من حيث وصف مجتمع الدراسة وعينتها، وكيفية اختيارها، كما يتناول هذا الفصل أيضا أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة، والطرق الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاستخراج النتائج.

1.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي، وقد اختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة الغرضية (النجار و النجار و الزعبي، 2009)، والتي توافرت للبحث تبعا للموافقة الشخصية على المشاركة في الدراسة – لتعذر تطبيق الأسلوب العشوائي لصعوبة حصر أعداد المتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي ، في المؤسسات الحكومية ذات الاختصاص بهذه الفئة – واتبع أسلوب الاتصال الشخصي ببعض أفراد العينة (من متقاعدي الوظائف الحكومية والوظائف العسكرية والقطاع الخاص في لواء المزار الجنوبي) والذين بدورهم اقترحوا أسماء لبقية العينة للاتصال أيضا بهم، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة في صورتها النهائية (667) متقاعدا ومتقاعدة، منهم (312) من المتقاعدين العسكريين، و (355) من المتقاعدين المدنيين، وبلغ عدد الذكور المتقاعدين (457) والإناث(210). والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة تبعا لمتغيرات الدراسة.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة بعد توزيع أداتي الدراسة

المتغير	مستويات المتغير	العدد
النوع الاجتماعي	إناث	210
	ذكور	457
النشاط الوظيفي بعد التقاعد	يعمل بعد التقاعد	375
	لا يعمل بعد التقاعد	292
نوع التقاعد	عسكري	312
	مدني	355
العمر	أقل من 45	130
	46- 55	236
	56-65	225
	66- فأكثر	76
الحالة الاجتماعية	متزوج/متزوجة	579
	أرمل/أرملة	27
	مطلق/مطلقة	12
	غير متزوج /غير متزوجة	49
الدخل الشهري	أقل من200	56
	201-350	340
	أكثر من 351	271
المستوى التعليمي	أمي	45
	ثانوي أو اقل	192
	دبلوم كلية مجتمع	218
	بكالوريوس	188
	دراسات عليا	24
العينة ككل	المجموع	667

2.3 أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام الأدوات الآتية:

1- مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين

2- مقياس تقدير الذات

أولا. مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين

تم إعداد مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين في هذه الدراسة بالرجوع للأدب النظري،والدراسات السابقة ، والمقاييس ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد تم الاطلاع على المقاييس الآتية:

1- مقياس العوامل النفسية والاجتماعية للتكيف (Scale of Psychosocial Adjustment Factors) والذي أعده (Rosenkoetter & Garris, 1998)

2- مقياس التكيف مع التقاعد (Adjustment to Retirement) والذي أعده (Davies, 2003)

3- مقياس التوافق النفسي للمتقاعدين الذي أعد من قبل (علاء الدين، 2004)

4- مقياس التكيف النفسي العام الذي أعده (جبريل، 1996)

5- مقياس التكيف للمتقاعدين (Retirement adjustment scale,1995) والذي أعدته ماري آن تايلور من خلال التواصل معها عن طريق البريد الالكتروني الخاص بها.

حيث تم تحديد أبعاد مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين ومن ثم تمت صياغة الفقرات، وتكون المقياس من الأبعاد الأربعة التالية:

البعد الأول: التكيف الشخصي، ويتكون من (23) فقرة منها (11) فقرة ايجابية وهي (1-3-7-8-9-12-13-18-19-22-23) و(12) فقرة سلبية وهي (2-4-5-6-10-11-14-15-16-17-20-21).

البعد الثاني: التكيف الأسري، ويتكون من (16) فقرة منها (10) فقرة ايجابية وهي (24-25-26-30-31-32-35-36-37-39) و(6) فقرة سلبية وهي (27-28-29-33-34-38).

البعد الثالث: التكيف الاجتماعي، ويتكون من (19) فقرة منها (8) فقرة ايجابية

وهي: (40-41-46-47-51-52-53-54) و(11) فقرة سلبية وهي (42-43-44-45-48-49-50-55-56-57-58).

البعد الرابع: التكيف الاقتصادي، ويتكون من (16) فقرة منها (10) فقرة ايجابية وهي(59-60-62-64-65-69-68-70-73-74) و(6) فقرة سلبية وهي (61-63-66-67-71-72)

وتكون المقياس بصورته الأولية من تسع وسبعين فقرة ايجابية وسلبية (الملحق أ)بهدف قياس الـ تكيف النفسي للمتقاعدين العسكريين والمدنيين في لواء المزار الجنوبي، وقد تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على سلم رباعي (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) وفيما يتعلق باحتساب الدرجات فإنها تُعطى التدرج التالي (4،3،2،1) بالنسبة للعبارات الايجابية، في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقا للتدرج (4,3,2,1)، وقد تم التركيز على أربعة أبعاد لقياس مدى التكيف للتقاعد وتشمل:

1- البعد النفسي
2- البعد الاجتماعي
3- البعد الأسري
4- البعد الاقتصادي

حيث طلب من المبحوثين الموافقة أو غير الموافقة على الفقرات الإيجابية والسلبية التي يشتمل عليها كل بعد من الأبعاد الأربعة، وقد أعطيت إجابات الفقرات الايجابية درجات تتراوح بين درجة واحدة لعدم الموافقة بشدة ، ودرجتين لعدم الموافقة، وثلاث درجات للموافقة وأربع درجات للموافقة بشدة ، وبالتالي تدل الدرجات المرتفعة على حسن التكيف، أما بالنسبة للفقرات السلبية فان الدرجة المرتفعة تعطى لعدم الموافقة بشدة على الفقرة ، والدرجة المنخفضة على الموافقة بشدة على الفقرة ، وبالتالي تشير الدرجات المرتفعة على هذا المقياس إلى حسن التكيف ويدل انخفاض الدرجات على سوء التكيف.

صدق مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين:

تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق المحتوى للمقياس ، إذ تم عرض مقياس

التكيف النفسي للمتقاعدين بصورته الأولية(الملحق أ) على (10) محكمين من المختصين في الإرشاد التربوي، وعلم النفس، والقياس والتقويم، والاجتماع في جامعة مؤتة (الملحق ب) وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة ، وانتماء الفقرات للمقياس، ومدى مناسبتها للإبعاد التي صنفت على أساسها تلك الفقرات ثم إبداء آرائهم فيما إذا كانت الفقرة كافية لقياس البعد الذي تنتمي إلية ، ومناسبته للبيئة الأردنية وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف او الإضافة، وتم اعتماد إجماع ثمانية محكمين أي ما نسبته (80%) لحكم على صلاحية الفقرات، وبناءً على راي المحكمين تم حذف أربع فقرات لتكرارها أو عدم اجتيازها المعيار المحدد وتعديل خمسة عشر فقرة والجدول (2) يوضح ذلك، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من اربعة وسبعين فقرة (الملحق ج)، الفقرات الايجابية ذات الأرقام (1-3-7-8-9-12-13- 18-19- 22-23-24-25-26-30-31-32-35-36-37-39-40-41- 46- 47 51-52-53-54-59-60-62-64-65-69-68-70-73-74)، والفقرات السلبية ذات الأرقام (2-4-5-6-10-11-14-15-16-17-20-21-27-28-29-33-34-38-42-43-44-45-48-49-50-55-56-57-58-61-63-66-67-71-72)، وللمقياس علامة كلية تتراوح بين (74-296)، وله أربعة أبعاد فرعية.

جدول (2)

الفقرات الاصلية والفقرات المعدلة والمحذوفه لمقياس التكيف النفسي

رقم الفقرة	الفقرة بصورتها الاولية	الفقرات المعدلة والمحذوفه
4	معظم الناس يرونني كشخص محب وحنون	يراني معظم الناس كشخص محب وحنون.
5	لا يزعجني ما يعتقد الآخرين عني	حذف/بسبب التكرار
11	اشعر كأنني معزول عن العالم بعد التقاعد	اشعر بانني ابتعدت عن الاخرين بعد التقاعد.
14	أكون شعورا جميلا اتجاه نفسي عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي	أكون شعورا جميلا اتجاه نفسي عندما أقارن نفسي بالآخرين.
16	اشعر بأنني أصبحت الان موضع إشفاق من الآخرين	اشعر بان الاخرين يشفقون علي.
25	أتعاون مع أفراد أسرتي في تدبير أمور	أتعاون مع أفراد أسرتي في ادارة أمور المنزل.
29	ظهرت بيني وبين أفراد أسرتي مشكلات كثيرة بعد تقاعدي	ظهر بيني وبين افراد اسرتي مشكلات جديدة بعد التقاعد.
34	تشعرني زوجتي/ زوجي باهتمامي بأمور البيت بشكل أوضح من السابق	تشعرني زوجتي/ زوجي باهتمامي بأمور البيت بشكل اكثر من السابق.
41	أميل للخروج في رحلات قصيرة مع أفراد أسرتي	أميل للخروج في رحلات قصيرة مع أفراد أسرتي كالسابق.
42	أتمنى لو كنت من أسرة غير أسرتي	حذف.
43	لدي القدرة على إدارة مسؤوليات كثيرة في حياتي اليومية	اشعر ان لدي القدرة على إدارة مسؤوليات كثيرة في حياتي اليومية
45	لا أجد من يستمع لي عندما أكون بحاجة للتحدث	حذف
46	كثيرا ما اشعر بالوحدة لان لدي القليل من الأصدقاء المقربين الذين أتبادل معهم مخاوفي	كثيرا ما اشعر بالوحدة لانه اصبح لدي القليل من الأصدقاء المقربين الذين أتبادل معهم مخاوفي
49	نادرا ما اشعر بالوحدة	حذف
58	تربطني علاقات جيدة مع الجيران	تربطني علاقات جيدة مع الجيران كما كانت في السابق
72	غالبا ما أشعر بالإحباط تجاه مطالب الحياة	غالبا ما أشعر بالإحباط تجاه مطالب الحياة المالية
75	عملي بعد التقاعد وفر لي موارد مالية كافية لتلبية احتياجات الأساسية	وفر لي عملي بعد التقاعد موارد مالية كافية لتلبية احتياجات الأساسية
77	غالبا ما اشعر بالإرهاق من كثرة مسؤولياتي	غالبا ما اشعر با لإرهاق من كثرة مسؤولياتي المالية

ثبات مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين:

تم التحقق من ثبات المقياس بالدراسة الحالية من خـــلال تطبـ يقـــه علـــى عينـــة استطلاعية مكونه من 20 متقاعدا ومتقاعدة في لواء المزار الجنوبي، حيث طبقت العينة الاستطلاعية على متقاعدين عسكريين ومتقاعدين مدنين ذكوراً واناثاً ، وتـــم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة الإعادة Test-Retest حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (20) متقاعد ومتقاعدة وبعد (14) يوم أعيـــد تطبيق المقياس عليهم، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بـــين مرتـــي التطبيـــق للدرجة الكلية للمقياس وعلى الدرجة الفرعية والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

معاملات الثبات المحسوبة بطريقة الإعادة لكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
البعد النفسي	23	0.851
البعد الأسري	16	0.853
البعد الاجتماعي	19	0.920
البعد الاقتصادي	16	0.876
الكلي	74	0.910

ويتضح من الجدول (3)ن جميع معاملات الثبا ت مقبولة لإغـــراض الدراســـة الحالية.

ملاحظة: ولقد تم تصنيف درجات مستوى التكيف إلى ثلاث فئات، الفئة الأولى ويمكن ان تصنف هذه الفئة بمنخفض التكيف لمرحلة التقاعد، الفئة الثانية، ويمكن تصنيف هذه الفئة بأنها متوسطة التكيف، اما الفئة الثالثة فتصنف بانها مرتفعة التكيف وباستخدام التقدير التالي:

المستوى المنخفض (أقل من 50 %)

.4999 * 296 = 147.97 واقل (147.97 واقل)

المستوى المتوسط (ما بين 50% - أقل من 75%)

.7499 * 296 = 207.00 ما بين (147.97 - 221.00)

المستوى المرتفع (أعلى من 75%)

221.00 فأعلى

مقياس تقدير الذات

استخدم في هذه الدراسة مقياس روزنبيرج Rosenberg في عام (1975)، لتقدير الذات (ملحق ب)، حيث يعتبر هذا المقياس من أ كثر مقاييس تقدير الذات استخداما من قبل الباحثين على المستوى العالمي ، ويتكون المقياس من 10فقرات ذات مقياس متدرج وفقاً لطَريقة ليكرت ذو التدرج الرباعي : (موافق بشدة- موافق - غير موافق -غير موافق بشدة)، ويتألف المقياس من عشر عبارات: خمسة منها ايجابية وهي العبارات ذات الأرقام (1,3,4,6,9)، وخمس سلبيه وهي العبارات ذات الأرقام (2,5,7,8,10)، وفيما يتعلق باحتساب الدرجات فإنها تُعطى التدرج التالي (1،2،3،4) بالنسبة للعبارات الايجابية، في حين تحتسب درجات العبارات السلبية وفقا للتدرج (4,3,2,1).

وقد أعد المقياس عام 1975بواسطة موريس روزنبيرج Morris Rosenberg الأستاذ بجامعة ماريلاند ومنذ وفاته في العام 1992 تتولى كل من فلورانس روزنبيرج بالتعاون مع جامعة ماريلاند بإعطاء الأذون للراغبين باستخدام المقياس للأغراض التربوية والبحثية.

وقام (جرادات، 2006) بترجمة مقياس تقدير الذات روزنبيرج Rosenberg واستخدام كأداة لقياس تقدير الذات في البيئة الأردنية ، وللتأكد من صدق الأداة، ومن ملائمة فقراتها للمجتمع الأردني، فقد أشار إلى انه قد تم عرض المقياس على عشرة من المختصين في الإرشاد وعلم النفس في جامعة اليرموكللاطلاع على وجهات نظرهم فيما يتعلق بالصياغة اللغوية ومدى ملائمة الفقرات لمجتمع الدراسة، اجمع المحكمون على أن الفقرات جميعها مناسبة، وأشار الى انه تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ الفا على درجات أفراد العينة، وقد اظهر المقياس اتساقا داخليا مقبولا، وبلغ معامل الثبات ، باستخدام معادلة كرونباخ الفا (0.73)، وكذلك استخدم كأداة لقياس تقدير الذات في البيئة

الأردنية من قبل (الذويب، 2006) و (القيسي، 2010).

ثبات مقياس تقدير الذات

تم التحقق من ثبات المقياس بالدراسة الحالية من خـــلال تطبقـــه علـــى عينـــة استطلاعية مكونه من 40 متقاعدا ومتقاعدة في لواء المزار الجنوبي ، حيث طبقت العينة الاستطلاعية على متقاعدين عسكرين ومتقاعدين مدنين ذكوراً وإناثـــاً ، وتـــم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة الإعادة Test-Retest،حيث تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاع ية المكونة من (20) متقاعدا ومتقاعدة وبعد (14) يوماً، أعيد تطبيق المقياس عليهم ،وتم حساب معامل ارتباط بيرسون ، بين مرتي التطبيق وقـــد بلغ (0.790)، ويتضح أن معامل الثبات مقبول لأغراض الدراسة الحالية.

ملاحظة: ولقد تم تصنيف درجات تقدير الذات إلى ثلاث فئات ، الفئة الأولى ويمكن ان تصنف هذه الفئة بمنخفض تقدير الذات ، الفئة الثانية ويمكن تصنيف هذه الفئة بانها متوسطة تقدير الذات اما الفئة الثالثة فتصنف بانها مرتفعة تقدير الذات وباستخدام التقدير التالي:

المستوى المنخفض (أقل من 50 %)

.4999 * 40 = 19.996 واقل (19.996 واقل)

المستوى المتوسط (ما بين 50% - أقل من 75%)

.7499 * 40 = 29.996 ما بين (19.996- 29.996)

المستوى المرتفع (أعلى من 75%)

29.996 فأعلى

3.3 إجراءات تطبيق الدراسة

1. لقد تم تحديد مجتمع الدراسة جغرافيا،وهـــو جميـــع متقاعـــدي الوظـــائف الحكومية والوظائف العسكرية والقطاع الخاص في لواء المزار الجنوبي.
2. قامت جامعة مؤته بمخاطبة وزارة المالية لتسهيل مهمة الطالبة فـــي جمـــع بيانات الدراسة .
3. لعدم التمكن من الحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة للدراسة مـــن

الجهات المختصة بسبب عدم ت وفر أليه لإحصاء عدد المتقاعدين المدنيين والعسكريين حسب مكان سكن المتقاعد تم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب العينة غير العشوائية، وتم استخدام أسلوب العينة الغرضية

4. تم بناء أداة لقياس التكيف النفسي للمتقاعدين،حيث تم التأكد من دلالات صدقها وثباتها.
5. تم إجراء دراسة استطلاعية للتأكد من سلامة أسئلة المقياس ومدى قدرة المبحوث على فهمها فقد تم اختيار 20 متقاعدة ومتقاعد من مختلف الفئات العمرية والاجتماعية وأعطيت لهم أسئلة المقياس وطلب منهم أن يبدون ملاحظاتهم على كل سؤال وذلك للتأكد من أن كل سؤال يقيس فعلا ما وضع لقياسه وبعد تغيير صياغة بعض الأسئلة تم عرضها على مجموعة من الأساتذة بكلية العلوم التربوية والعلوم الاجتماعية بجامعة مؤتة ، من اجل التأكد من صحة المقياس، وتم تحكيم هذا المقياس بالطريقة العلمية المناسبة.
6. تم توزيع أدوات الدراسة (مقياس التكيف النفسي، ومقياس تق دير الذات) كرزمة واحدة على كل فرد متقاعد تم مقابلته، حيث طلب منهم تعبئة المعلومات والبيانات العامة، والإجابة على أدوات الدراسة، كما تم تقديم شرحا وافيا عن كل أداة ، وكيفية الإجابة على فقراتها.
7. تم تدقيق كل رزمة، واستثنيت (9) رزم ، وذلك لعدم اكتمال الإ جابات، وبذلك بلغ العدد النهائي(667) رزمة.
8. تم إدخال البيانات إلى الحاسوب، وتم تحليلها باستخدام برنامج (SPSS).

4.3 متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة :

1. النوع الاجتماعي ويتضمن مستويان: ذكر أو أنثى
2. النشاط الوظيفي بعد التقاعد ويتضمن مستويان: يعمل أو لا يعمل
3. نوع التقاعد ويتضمن مستويان: عسكري أو مدني
4. العمر ويتضمن أربع مستويات: (اقل من45)، (46-55)، (56-65)،

(66- فأكثر)

5. الحالة الاجتماعية وتتضمن أربعة مستويات: متزوج، أرمل، مطلق، غير متزوج.
6. الدخل الشهري ويتضمن ثلاث مستويات: (اقل من200 دينار)، (201-350 دينار)، (أكثر من 351 دينار)
7. المستوى التعليمي ويتضمن خمسة مستويات: أمي، ثانوي أو اقل، دبلوم كلية مجتمع، بكالوريوس، دراسات عليا

المتغيرات التابعة :

1- التكيف النفسي

2- تقدير الذات

5.3 المعالجات الإحصائية:

لقد تم استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة ، ولقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

1- للإجابة على السؤال الأول والثالث: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

2- وللإجابة على السؤال الثاني والرابع، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعا لكل من النوع الاجتماعي، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد، ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي، ولتحديد فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، تم استخدام اختبار (t) لفحص تلك الفروق وفقاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، النشاط الوظيفي بعد التقاعد، نوع التقاعد). وكذلك اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق فيما يتعلق بكل من متغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، المستوى التعليمي)، ولمعرفة لصالح من تعود هذه الفروق، فقد تم استخدام اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة في ضوء أسئلته ا المطروحة، والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي، ومدى الاختلاف في ذلك تبعا لكل من النوع الاجتماعي ، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي.

1.4 عرض نتائج الدراسة حسب أسئلتها ومناقشتها.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين، والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين حسب كل من النوع الاجتماعي والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ، ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي.

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين حسب كل من النوع الاجتماعي، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد، ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي

المتغير	مستويات المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	إناث	210	203.61	28.26
	ذكور	457	195.35	32.67
النشاط الوظيفي بعد التقاعد	يعمل بعد التقاعد	375	197.78	31.47
	لا يعمل بعد التقاعد	292	198.16	31.74
نوع التقاعد	عسكري	312	193.53	36.29
	مدني	355	201.80	26.20
العمر	أقل من 45	130	195.06	33.81
	46- 55	236	197.91	31.34
	56-65	225	202.28	26.37
	66- فأكثر	76	190.09	39.88
الحالة الاجتماعية	متزوج/متزوجة	579	198. 03	31.56
	أرمل/أرملة	27	201.66	33.20
	مطلق/مطلقة	12	200.66	21.05
	غير متزوج /غير متزوجة	49	194.16	33.20
الدخل الشهري	أقل من 200	56	186.88	40.66
	201-350	340	195.89	30.99
	أكثر من 351	271	202.80	29.33
المستوى التعليمي	أمي	45	202.91	36.42
	ثانوي أو اقل	192	193.95	32.39
	دبلوم كلية مجتمع	218	196.45	28.81
	بكالوريوس	188	201.15	32.60
	دراسات عليا	24	209.00	26.59
العينة ككل	المجموع	667	198.14	31.58

تشير النتائج في الجدول (4) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة ككل على مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين كان (198.14)، وبانحراف معياري (31.58)، وهذا يبين أن مستوى التكيف للعينة ككل كان متوسطا وذلك حسب معيار مقياس التكيف،

حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00)، وهذا يعني ان تكيف المتقاعدين متوسطا، فهم يختلفون في نظرتهم إلى أنفسهم وإلى الحياة ودورهم فيها بعد التقاعد، فمنهم من ينظر إلى هذه المرحلة نظرة إيجابيةومنهم من ينظر إليها نظرة سلبية . ويرد هذا الاختلاف إلى تباين العوامل الاجتماعية والثقافية من مجتمع إلى آخر، ومن جماعة لأخرى، ومن فرد لآخر، وهذا يؤثر في مدى تقبل الفرد للتقاعد أو عدم تقبله.

وفيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي، فتشير النتائج كما في الجدول (4) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من الإناث كان أعلى من المتوسط الحسابي للذكور، حيث كان متوسط الإناث (203.61)، وبانحراف معياري (28.26). أما المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من الذكور على مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين فقد بلغ (195.35)، وبانحراف معياري (32.67). وهذا يبين أن مستوى التكيف للإناث متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00) ويعني ذلك شعور المتقاعدات بان التقاعد منحهن فرصة ذهبية للاهتمام بشؤون أسرهن، فهذا لربما يكون ناشئا عن شعورهن بالتقصير في بعض الأمور حيال أسرهن بسبب كثرة أعمالهن وانشغالهن بمصلحة وظيفتهن، أما بعد التقاعد فإنهن يولون أسرهن الرعاية والاهتمام أكثر من ذي قبل، وهذا يبعث على الراحة والاستقرار الأسري حيث يؤدي ذلك إلى سهولة التكيف، وخاصة ان الادوار المنزلية للزوجة والأم هي التي تسهم في تطوير الهوية الذاتية للمرأة، وبالتالي تقاعد المرأة لا يترتب عليه أي خسارة بالأدوار المرتبطة بالعمل، كالخسارة التي تلحق بالرجال وخاصة ان دور العمل مهم في تشكيل الهوية الذاتية للرجال.

أما بالنسبة لمتغير النشاط الوظيفي بعد التقاعد،فتشير النتائج كما في الجدول (4) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين الذين لا يعملون كان (198.16)، وبانحراف معياري (31.74)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين الذين يعملون، حيث كان متوسطهم (197.78)، وبانحراف معياري (31.47)، وهذا يبين أن مستوى التكيف للمتقاعدين الذين لا يعملون متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00) ويعزى ذلك لشعور المتقاعدين أفراد عينة الدراسة بأنهم انتقلوا بعد التقاعد من جو الروتين إلى جو مفعم بالحرية والانطلاق، وان التقاعد

بالنسبة لهم ليس نهاية المطاف فهي مرحلة يتخلص فيها المتقاعد من قيود الروتين الذي تفرضه الوظيفة بقوانينها، وأنظمتها، ومواقيتها.

أما بالنسبة لمتغير نو ع التقاعد، فتشير النتائج كما في الجدول (4) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين العسكريين كان (201.80)، وبانحراف معياري (26.20)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين المدنيين الذي بلغ (193.53)، وبانحراف معياري (36.29). وهذا يبين أن مستوى التكيف للمتقاعدين المدنيين متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 - 221.00)، ويعني ذلك ان طبيعة الحياة السابقة للمتقاعدين المدنين قبل التقاعد جعلتهم يحافظوا على علاقاتهم ، وارتباطهم ببيئتهم الاجتماعية، بالإضافة لممارستهم النشاطات المختلفة، كل هذا يسمح لهم برسم الخطط للتعايش مع البيئة المحيطة بهم . فيتكون لديهم مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدلون بها سلوكهم وتكوينهم النفسي أو بيئتهم الخارجية لكي يحدثوا التكيف المطلوب.

أما فيما يتعلق بمتغير العمر للمتقاعدين، فتشير النتائج كما هي في الجدول (4) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين للفئة العمرية (56-65) كان (202.28)، وبانحراف معياري (26.38)، وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفئة العمرية (46-55) (197.93)، وبانحراف معياري (31.35)، والفئة العمرية (اقل من 45) (195.06)، وبانحراف معياري (33.82)، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للفئة العمرية (66 فما فوق) (190.09)، وبانحراف معياري (39.89). وهذا يبين أن مستوى التكيف للمتقاعدين للفئة العمرية (56-65) كان متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 - 221.00)، ويمكن تفسير ذلك حسب ما جاء في نظرية اريكسون (Erikson,1950) في مراحل النمو وأزمات الحياة حيث اعتبر المرحلة من(54- الوفاة) هي مرحلة تعلق التكامل في مقابل اليأس وهذه المرحلة نتاج للمراحل السابقة، والتي إذا مرت بنجاح فإن الفرد يصل إلى قمة التكيف ، أي التكامل فهو الآن يثق في نفسه ، ويشعر بالاستقلال وينمي في نفسه مفهوماً إيجابياً عن الذات، ويكون فخوراً بما يبتكر، أما إذا فشل في حل الأزمات ، والمراحل السابقة فإنه يشعر

باليأس. بالإضافة إلى أنهذه الفئة معظم أفرادها ما زالوا يتمتعوا بقدرات جسمية ، وعقلية، ونفسية تساعده على التكيف مع مرحلة التقاعد.

أما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول (4)، فقد كان المتوسط الحسابي لفئة الأرامل (201.66)، وبانحراف معياري (33.20)، وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية لكل من فئة المطلقين (200.67)، وبانحراف معياري (21.05)، وفئة المتزوجين (198.04)، وبانحراف معياري(31.56)، في حين كانت فئة غير المتزوجين هي الأدنى، حيث كان متوسطها الحسابي (194.16)، وبانحراف معياري (33.21). وهذا يبين أن مستوى التكيف للمتقاعدين من فئة الأرمل من المتقاعدين متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00)، ويعني هذا انه نتيجة لتغلب حب الأبناء والخوف عليهم ،وعلى مستقبلهم ، والسعي للم شمل الأسرة، ورعاية مصالحها يدفع الأرمل المتقاعد بان يكرس بقية حياته لهم . فهم يكابرون ويتحملون ولا يكشفون عن معاناتهم بسهولة محاولة منهم للتكيف مع الوضع الجديد للتغلب على معاناته النفسية وتحويلها من حالة الترمل إلى حالة الحياة والاستمرارية . مما يحقق له التوازن والاستقرار والأمن النفسي، والبعد عن مسببات القلق والتوتر، فالحياة لم تنته بوفاة الزوج /الزوجة، فكل لحظة تعاش نعمة من الله تعالى من الظلم إهدارها في كثير من التألم من ابتلاء يمر به العديد من الناس . ويذكر (الداهري، 2005) انه كلما كانت العقبات التي يمر بها الفرد تتصف بالقوة والتعقيد كانت هذه العقبات جديدة وغير تقليدية خارجة عن خبرة الإنسان،واظهر الإنسان معها تكيف ملحوظاً كان هذا أجدر من التكيف الذي يبديه في العوائق والمشاكل الضحلة وغير المعقدة.

وفيما يتعلق بمتغير الدخل الشهري لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول (4)، فقد كان المتوسط الحسابي للفئة التي معدل دخلها الشهري أكثر من (351) دينار أردني (202.80)، وبانحراف معياري (29.33) وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية لكل من الفئة التي معدل دخلها الشهري (200-350) دينار أردني (195.89)، وبانحراف معياري (30.99)، في كان متوسط الفئة التي معدل دخلها الشهري أقل من (200) دينار أردني (186.88) وبانحراف معيا ري (40.66)

وهو الأدنى. وهذا يبين أن مستوى التكيف لفئة من كان معدل دخله الشهري أكثر من 351دينار أردني من المتقاعدين متوسط، وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00) وهذا يشير إلى أهمية الدور الذي يلعبه الدخل الشهري ، فكلما كانت الحالة الاقتصادية للمتقاعدين تقابل التزاماتهم واحتياجاتهم الأساسية ، كلما أدى ذلك إلي سهولة التكيف، وتشير كثير من الدراسات على أهمية الدخل في التكيف لمرحلة التقاعد حيث يعتبر العنصر المهم والمؤثر في قدرة أو ضعف تكيف المتقاعد. كدراسة شيفر (Schafer, 1992)، (المومني، 2008) ، (الغرايبة، 2003).

وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول (4)، فقد كان المتوسط الحسابي لفئة حملة الدراسات العليا م (209.00)، وبانحراف معياري (26.60) وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية لـ باقي الفئات متوسطة، حيث كانت لفئة الأميين (202.91)، وبانحراف معياري (36.43)، ولفئة البكالوريوس (201.15)، وبانحراف معياري (32.61)، ولفئة الدبلوم (196.45)، وبانحراف معياري (28.81)، في حين كان متوسط فئة حملة الثانوية (193.95)، وبانحراف معياري(32.39)، وهو الأدنى. وهذا يبين أن مستوى التكيف لفئة حملة الدراسات العليامن المتقاعدين متوسط وذلك حسب معيار مقياس التكيف حيث أن درجة التوسط تقع بين (147.97 -221.00)، ويعني هـذا ان حملة الدراسات العليا قد استفادوا أكثر من المؤهل العلمي الذي يحملونه ، لذا استطاعوا ان يمتلكوا الكثير من الخبرات العلمية والعملية، التي تساعدهم في التغلب على المشكلات المرتبطة بالتقاعد، وتمكنهم ان يكونوا اقدر على معرفة واستغلال الفرص المتاحة في محيطهم الاجتماعي، وقدرتهم بمعرفة الوسائل التي يمكن ان يقضي فيها وقت فراغه، بالإضافة إلى ممارستهم لأنشطة فكرية، وثقافية وعلمية غالبا لا يؤثر فيها عامل العمر بنفس الدرجة التي يؤثر فيها على الأنشطة المهنية، والحرفية، وكذلك تمكينهم من تكوين فكرة ايجابية عن الدور الذي سيناط بهم أثناء فترة التقاعد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل يوجد اختلاف في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لكل من النوع

الاجتماعيوالنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي؟

وللإجابة عن هذا السؤال، فقد تم استخدام اختبار (t) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات وفقاً لكل من متغيرات النوع الاجتماعي، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد، ونوع التقاعد، وكذلك اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق فيما يتعلق بكل من متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي). وفيما يلي عرضاً للنتائج كما في الجدول (5).

الجدول (5)

نتائج اختبار (t) لفحص الفروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعا لكل من متغيرات النوع الاجتماعي والنشاط الوظيفي بعد التقاعد ونوع التقاعد

المتغير	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي	إناث	203.61	28.26	*3.160	0.002
	ذكور	195.35	32.67		
النشاط الوظيفي بعد التقاعد	يعمل بعد التقاعد	197.78	31.47	0.153	0.879
	لا يعمل بعد التقاعد	198.16	31.74		
نوع التقاعد	عسكري	193.53	36.29	*3.401	0.001
	مدني	201.80	26.20		

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)**

تشير النتائج في الجدول (5) إلى وجود فروق في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من النوع الاجتماعيونوع التقاعد اعتمادا على معنوية قيم (ت) المحسوبة الظاهرة في الجدول السابق عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) فيما يتعلق بمتغير النشط الوظيفي بعد التقاعد . فقد كانت قيمة (ت) (3.160)، ومستوى الدلالة (0.002) فيما يتعلق بالنوع الاجتماعي، وبالرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح الإناث، وقد يرجع ذلك

لوجود الرغبة لدى المتقاعدات للتقاعد، وذلك لان التقاعد سيمنحها فرصة اكبر للاهتمام بالأسرة، ومتطلباتها اليومية، والزوج، وتربية الأبناء والإشراف عليهم. كل هذا يبعث على الراحة، وخاصة أن الادوار المنزلية للزوجة والأم ، هي التي تسهم في تطوير الهوية الذاتية للمرأة، وبالتالي تقاعد المرأة لا يترتب عليه أي خسارة بالأدوار المرتبطة بالعمل، كالخسارة التي تلحق بالرجال وخاصة أن دور العمل مهم في تشكيل الهوية الذاتية للرجال. وبالتالي يمكن ان يكون تكيفها ايسر من الرجل، ومن الدراسات التي وجدت بان الفروق بين الإناث والذكور قوية فيما يتعلق بالتكيف مع مرحلة التقاعد . دراسة شوارزر، وشولتز، كيم، ومون، فان، وهنكنز (Schwarzer & Schulz, 2002; kim & Moen,2002;Hanna & Kene, 2005) حيث تشير الى ان طبيعة العمل الذي تقوم به المرأة، ومدى الالتزام بساعات العمل، بالإضافة الى تجارب الحياة العامة بالنسبة للمرأة قد تجعل من قدرة المرأة على التكيف تختلف عن قدرة الرجل . وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة فان وهنكنز (Hanna & Kene, 2005) حيث تشير الى ان النساء تكيفهن أسهل من الرجال، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سميث وبالتس، ونتيجة دراسة كويك ومون ودراسة روث، ورون (Smith& Baltes,1998; Quick & Moen, 1998; Ruth & Ron,1999) والتي تشير إلى ان الإناث المتقاعدات أكثر تكيفا من الذكور المتقاعدين وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة ريتشاردسون وكيلتي(Richardson& kilty,1991) حيث تشير الى الإناث المتقاعدات يعانين من مشكلات تكيفيه مع التقاعد بصورة اكبر من الذكور وكذلك تختلف مع دراسة ريسينكوتير وجاريس(Resenkoetter & garris,1998) حيث تشير إلى ان تكيف النساء مع التقاعد يتأثر بصورة اكبر بالأحداث الحياتية مقارنه بالرجال المتقاعدين . كما وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة هانسون (Hanson, 1994) التي اشارت نتائجها وجود اثر لعامل النوع الاجتماعي لصالح الذكور في مرحلة التقاعد باعتبارها مرحلة تؤثر على سير الشخص النفسي والاجتماعي.

كذلك أشارت النتائج في الجدول (5) إلى وجود فروق في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعا لنوع التقاعد، حيث كانت قيمة (ت) (3.401)، ومستوى الدلالة (0.001)، وبالرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح المتقاعدين المدنيين على حساب

المتقاعدين العسكريين، وهذا يعني أن المتقاعدين العسكريين أقل قـدرة نـسبيا مـن المتقاعدين المدنيين على التكيف النفسي، لأسباب قد تعود إلى التقاعد في سن مبكـرة بالنسب للمتقاعدين العسكريين، وغالبا ما يتم قرار التقاعد بشكل مفـاجيء لـم يكـن المتقاعد العسكري مستعدا له نفسيا واجتماعيا واقتصاديا، الأمر الذي يسهم في إحداث صعوبات في التكيف مع مرحلة التقاعد، بالإضافة إلى أن كثيرا منهم كانوا في مناصب عسكرية لها امتيازات وحوافز وسلطة ومسؤولية، لدرجة أن المجتمع يستجيب له وفقا لما يحملهمن لقب وظيف ي أثناء العمل يفوق بها تلك الممنوحة للمتقاعدين المدنيين، مما يجعلهم يشعرون بالفروق والنقص بعد التقاعد، الأمر الذي يقلل من قدرتهم على التكيف النفسيوتتفق هذه النتيجة مع دراسة (ويلان، 1981) حيث أشارت نتائجها إلى إخفاق غالبية الضباط السابقين في تهيئة أنفسهم لمرحلة ما بعد التقاعد. وتتفق كذلك مع دراسة براون (Brown, 2000) حيث أشار إلى أن الأفراد الذين تقاعدوا من الجيش قد تجد ان المواقف والسلوك التي شكلتها أكثر من 20 عاما من الخبرة في الجيش تختلف عن تلك التي لنظرائهم المدنيين. و أن الجيش يعتبر بيئة منظمة جد. وتـشير دراسـة سـافون (Savion, 2009)، ان تكيف المتقاعدين من كبار الضباط العسكريين أثنـاء انتقـالهم للحياة المدنية هو عملية تطورية يحدث فيها تغيير من ثقافة منظمه لثقافة غير منظمه.

كذلك أشارت النتائج في الجدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف النفسي عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لمتغير النشاط الوظيفي بعد التقاعد، اعتماداً على عدم معنوية قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ت) (0.153)، ومستوى الدلالة (0.879)وقد يعود ذلك إلى أن التقاعد بالنسبة لأفراد عينة الدراسة ليس نهاية المطاف بل هو مرحلة يتخلص فيها المتقاعد من قيود الروتين الذي تفرضه الوظيفـة بقوانينها وأنظمتها ومواقيتهاإن التقاعد قد يكون عاملا ايجابيا لا سلبيا على تـو افر فرص جديدة أمام المتقاعدين ليجدوا طرقا يشبعون بها حاجاتهم النفسية، ويواصـلون اندماجهم مع الآخرين، وخاصة بعد أن اوجد لهم التقاعد متسعا مـن الوقـت للتفـرغ لشؤون الأسرة والعمل الحر، والتواصل مع الجيران، والأقارب، والانخـراط بالعمـل الاجتماعي، والاندماج أكثر بالمجتمع، بالإضافة إلى أن هناك أدوارا كثيرة باستطاعة المتقاعدين ان يؤدوها في مختلف مناحي الحيا ة، لا أن يستـسلموا للخمـول والكـسل

والانسحاب، وان تقمص المتقاعدين لهذه الأدوار والعمل على إنجاحها يساعد في إزالة بعض من أثار سوء التكيف الحاصل الذي قد يخلفه التقاعد، وتتعكس أثاره على صحة المتقاعد وحياته المقبلة، ويمكن ان تعط ي هذه الإ دوار المتقاعد الفرصة كي يسهم في تنمية المجتمع، لا ان يكون عالة عليه. وتتفق مع دراسة ريسد ينكوتير و جاريس (Resenkoetter & Garris 1998)، فقد أشارت نتائجها إلى ان العمل بعد التقاعد لا يلعب دورا دالاً في التوافق لدى المتقاعدين، تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الديب (1988)، حيث تشير إلى ان المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد أكثر توافقا من الذين لا يعملون بعد التقاعد، ومع نتيجة دراسة الغرايبة (2003) التي أشارت إلى أنه يتأثر التكيف لدى المتقاعدين باستمرار العمل بعد التقاعد، وأن التكيف يكون أكثر إيجابية لدى الذين يعملون بعد التقاعد من الذين لا يعملون بعد التقاعد. ومع نتيجة دراسة علا الدين (2004) التي أشارت إلى أن المتقاعدين الذين يعملون يشعرون إلى حد ما بالرضا عن الحياة والاستقلالية وبتكامل الهوية الذاتية وبقدرة على بناء علاقات مفيدة مع الآخرين، وباستمرارية الدور والمكانة، بصورة تفوق نظرائهم من المتقاعدين الذين لا يعملون.

ولفحص دلالة الفروق بين المتوسطات وفقاً لكل من متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي، فقد تم استخدام اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص هذه الفروق. وفيما يلي عرضاً للنتائج كما في الجدول (6)

الجدول (6)

نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعا للمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، المستوى التعليمي)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	الدلالة الإحصائية
العمر	بين المجموعات	9990.189	3	3330.063	* 3.378	0.018
	داخل المجموعات	653513.868	663	985.692		
	المجموع	663504.057	666			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	1168.458	3	389.486	0.390	0.760
	داخل المجموعات	662335.599	663	998.998		
	المجموع	663504.057	666			
الدخل الشهري	بين المجموعات	14701.722	2	7350.861	* 7.523	0.001
	داخل المجموعات	648802.335	664	977.112		
	المجموع	663504.057	666			
المستوى التعليمي	بين المجموعات	9523.267	4	2380.817	* 2.410	0.048
	داخل المجموعات	653980.790	662	987.886		
	المجموع	663504.057	666			

* **ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05 ≥α)**

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير العمر، اعتمادا على معنوية قيمة (ف) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05 ≥ α)، حيث كانت قيمة (ف) (3.378)، ومستوى الدلالة (0.018)، ولمعرفة لصالح أي من الفئات العمرية كانت تلك الفروق ذات دلالة، فقد تم إجراء اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية، كما في الجدول (7).

الجدول (7)

نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة الفروق في درجات المتقاعدين

على مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير العمر

فئات المتغير	المتوسط الحسابي	أقل من 45	46- 55	56-65	66- فأكثر
أقل من 45	195.06	-	2.85	7.22	4.97
46- 55	197.91	-	-	4.35	7.83
56-65	202.28	-	-	-	*12.19
66- فأكثر	190.09	-	-	-	-

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير النتائج في الجدول (7) إلى وجود فروق في درجـــات المتقاعـــدين علـــى مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير العمر لصالح المتقاعـــدين فـــي الفئـــة العمريـــة (56-65 سنة) على حساب نظرائهم في الفئة العمرية (66سنة فأكثر)، ومعنى هذه النتيجة أن المتقاعدين في هذه الفئة العمرية (56-65)قد مروا سابقاً بخبرات جعلت لديهم القدرة على فهم سلوكهم ومشاعرهم بدرجة تسمح لهم برسم الخطط للتعايش مع البيئة المحيطة بهم . كما وتكون لديهم مجموعة من الاستجابات وردود الأفعـال التـي يعدلون بها سلوكهم وتكوينهم النفسي أو بيئتهم الخارجية لكي يحدثوا التكيف المطلوب، بحيث يشبعوا حاجاتهم ويلبون متطلبات بيئتهم الاجتماعية والطبيعية . بالإضافة إلى ان هذه الفئة معظم أفراده ما زال يتمتع بقدرات جسمية، وعقلية، ونفسية تـساعده علـى التكيف مع مرحلة التقاعد . وتتفق مع دراسة (لستافل ، 1997) الذي أشـار إلـى ان الإنسان لا يكون شيخا لمجرد ان انتهت حياته المهنية ما دام يستطيع ان يشغل ما لدية من وقت للنشاط، والعمل في شيء يفيده، ويفيد مجتمعه، ومن الدراسات التي أجريـت على هذه الفئة العمرية دراسة مكـين (Mckean, 1983) حيـث أشـارت إلـى ان المتقاعدين في سن مبكرة (قبل 65 عام) عادة مسرورون بقرار إحالتهم على التقاعد، وغالبا ما يستثمروا تقاعدهم في أعمال مفيدة ومثمرة.

وتشير النتائج في الجدول رقم (6) الى عدم وجود فروق في درجات المتقاعـدين على مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية اعتماداً على عدم معنوية قيمة (ف) المحسوبة البالغة (0.390) عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). ومعنى هذه النتيجة

أن جميع المتقاعدين المتزوجون وغير المتزوجين والأرامل والمطلقين) لديهم تصورات متشابهه نحو التكيف النفسي ومن الدراسات ذات العلاقة بنتيجة الدراسة الحالية، نتيجة دراسة (الغرايبة، 2003) التي أشارت الى ان التكيف يتاثر بالحالة الزواجية، وأنه يكون أكثر ايجابيه لدى المتزوجين. ودراسة جلمارد (Guillemard, 1990) حيث تشير الى ان التقاعد له بعض الآثار الايجابية التي تعود على المتقاعد كالراحة والاستمتاع ب الوقت مع الأسرة، ودراسة (خليفة، 1997) حيث أشارت إلى أن الإحالة على التقاعد تؤثر سلبا على التوافق الأسري المتقاعد . ودراسة (الشلال، 1996) حيث أشارت إلى أن المتقاعد يعاني من ضعف المكانة في المجتمع والأسرة، وزيادة الخلافات والتوترات الأسرية نتيجة التقاعد.

كما أشارت نتائج الجدول رقم (6) وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعاً لمتغير الدخل الشهري اعتماداً على معنوية قيمة (ف) المحسوبة الظاهرة في الجدول ذاته عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ف) (7.523)، ومستوى الدلالة (0.001)، ولمعرفة لصالح من كانت تلك الفروق ذات دلالة، فقد تم إجراء اختبار توكي (Tukey) للمقارنات البعدية، والجدول (8) يبين النتائج.

الجدول (8)

نتائج اختبار توكي (Tukey) للتعرف على الفروق في درجات المتقاعدين

مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير الدخل الشهري

فئات المتغير	المتوسط الحسابي	أقل من 200	201-350	أكثر من 351
أقل من 200	186.88	-	-9.02	-15.92*
201-350	195.89	-	-	-6.91*
أكثر من 351	202.80	-	-	-

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تشير النتائج في الجدول (8) إلى أن الفروق كانت لصالح المتقاعدين ذوي الدخل (أكثر من 351 دينار) على حساب نظرائهم ذوي الدخل (أقل من 200 دينار)، وذوي الدخل (201-350 دينار)، وكذلك بين ذوي الدخل (201-350 دينار)، ذوي الدخل (أقل من 200 دينار)، بمعنى أنه كلما زاد الدخل عند

المتقاعدينكلما كان تكيفهم أفضل، وتدل هذه النتيجة أن المتقاعدين ذوي الدخل المرتفع هم قادرين على التكيف النفسي بصورة أكبر من نظرائهم منخفضي الدخل، فقد يستطيعون التفكير في استثمار جزء من دخلهم في مشاريع صغيرة تصرف تفكيرهم نحو المحافظة على تلك المشاريع، واستثمار وقت الفراغ، وبالتالي تقليل التوتر الناتج عن الوضع الجديد والقوة على التكيف النفسي بشكل يحقق أهدافهم .

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ستريب وسكندير (Streib& Schneider,1971)، والتي تشير إلى ان سرعة التكيف لمرحل التقاعد ترتبط بدرجة كبيرة مع ملائمة الدخل ودراسة (قناوي ، 1987) التي اشارت إلى ان الأفراد المتقاعدين الذين يعتمدون على مواردهم الخاصة لإشباع احتياجاتهم المالية، ينجحون في التكيف تماما مع التقاعد، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الغرايبة 2003، التي تشير الى أنه يتأثر التكيف بمستوى الدخل لدى المتقاعدين من كبار السن، وانه يكون أكثر ايجابية لدى الذين يملكون مستوىً مُرتفعاً من الدخل . كما وتتفق النتيجة مع نتيجة دراسة (المومني ،2009) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي للمتقاعدين العسكريين تعزى إلى الدخل ، ودراسة (أبو حطب وصادق ، 1999) التي أشارت إلى ان انخفاض الدخل بعد التقاعد لمن لا دخل له إلا راتب التقاعد يكّون عادة اتجاهاً سلبياً عن التقاعد، ودراسة ريتشاردسون وكيلتي (Richardson& Kilty, 1991)، التي أشارت إلى ان التكيف مع مرحلة التقاعد يكون أيسر لدى المتقاعدين الذين يكونون قادرين على الاحتفاظ بالاستمرارية في الدخل المالي، ودراسة هايسلب، وبيرلين ونيكولز (Hayslip, Beyerlein,& Nichols,1997) التي تشير الى أن المتقاعدين الأكاديميين يخافون من انخفاض الدخل المالي.

كما تشير نتائج الجدول رقم (6) وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعاً لمتغيِّر المستوى التعليمي اعتماداً على معنوية قيمة (ف) المحسوبة البالغة الظاهرة في الجدول ذاته عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ف) (2.410)، ومستوى الدلالة (0.048)، ولمعرفة لصالح من كانت

تلك الفروق ذات دلالة، فقد تم إجراء اختبار توكي (Tukey) للمقارنـــات البعديـــة، والجدول (8) يبين النتائج.

الجدول (9)

نتائج اختبار توكي (Tukey) للتعرف على الفروق في درجات المتقاعدين على مقياس التكيف النفسي تبعا لمتغير المستوى التعليمي

فئات المتغير	المتوسط الحسابي	أمي	ثانوي أو اقل	دبلوم كلية مجتمع	بكالوريوس	دراسات عليا
أمي	202.91	-	8.96	6.46	1.75	6.09
ثـــانوي أو اقل	193.95	-	-	2.50	7.20	*15.05
دبلوم كليـة مجتمع	196.45	-	-	-	4.70	*12.46
بكالوريوس	201.15	-	-	-	-	7.84
دراســـات عليا	209.00	-	-	-	-	-

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05

تشير النتائج في الجدول (9) إلى أن الفروق كانت الفروق لصالح المتقاعدين من حملة درجة الدراسات العليا على حساب نظرائهم من حملة درجتي (ثانوي فأقـل، ودبلوم كلية مجتمع)، فحملة درجة الدراسات العليا قد يستطيعون العمل في جهـات أخرى أو مواصلة تعليمهم الجامعي العالي وبالتالي ينصرف تفكيرهم نحو التعليم أو العمل الذي يقلل من التوتر والعودة إلى الا توازن وبالتالي القدرة على التكيف النفسي بعد التقاعد. . وتتفق مع دراسة جون(Joan, 1993) حيث تشير إلـى ان أسـاتذة الجامعات المتقاعدين، والذين لا زالوا يمارسون العمل بعد التقاعد قادرين على إقامة علاقات اجتماعية متميزة وقد كانوا جيدي التكيف مع مرحلة التقاعد، وأنهم راضون عن حياتهم الحالية. ودراسة بيفرج (Beveridge, 1980) حيث أشار إلى انه كلما ارتفع المستوى التعليمي للمتقاعد كلما ازداد شعوره بأهمية الحياة بعد التقاعد. دراسة ميكس وميرل (Meeks, Murrell, 2001) التي تشير إلى ان المستوى التعليمـي يؤثر ايجابيا على الصحة ا لنفسية، والجسمية، ويكون الأفراد المتعلمون أكثر قـدرة

على التكيف، وتتفق كذلك مع نتيجة دراسة (الغرايبة، 2003) التي أشارت إلـــى أن التكيف النفسي لدى المتقاعدين يتأثر بالمستوى التعليمي، وأنه يكون أكثر ايجابيه مع تقدم المستوى التعليمي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي؟

وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج المتوسطات الحـــسابية والانحرافـــات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات للمتقاعـــدين، والجـــدول (10)يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيار ية لدرجات أفـــراد العينـــة علـــى مقياس تقدير الذات للمتقاعدين حسب كل من النوع الاجتماعي ، والنشاط الـــوظيفي بعد التقاعد،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي.

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس تقدير الذات حسب كل من النوع الاجتماعي،والنشاط الوظيفي بعد التقاعد،ونوع التقاعد، والعمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي

المتغير	مستويات المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	إناث	210	30.34	5.16
	ذكور	457	31.40	5.13
النشاط الوظيفي بعد التقاعد	يعمل بعد التقاعد	375	31.78	4.92
	لا يعمل بعد التقاعد	292	30.14	5.32
نوع التقاعد	عسكري	312	31.38	5.82
	مدني	355	30.80	4.49
العمر	أقل من 45	130	30.27	5.06
	46- 55	236	31.16	4.91
	56-65	225	31.36	5.26
	66- فأكثر	76	31.28	5.73
الحالة الاجتماعية	متزوج/متزوجة	579	31.06	5.25
	أرمل/أرملة	27	31.37	4.58
	مطلق/مطلقة	12	31.00	4.67
	غير متزوج /غير متزوجة	49	30.98	4.60
الدخل الشهري	أقل من200	56	30.91	5.92
	201-350	340	30.76	5.15
	أكثر من 351	271	31.48	4.99
المستوى التعليمي	أمي	45	30.89	5.74
	ثانوي أو اقل	192	30.82	5.03
	دبلوم كلية مجتمع	218	30.85	5.23
	بكالوريوس	188	31.41	5.14
	دراسات عليا	24	32.62	4.66
العينة ككل	المجموع	667	31.07	5.16

تشير النتائج في الجدول (10)إلى أن المتوسط الحـسابي لأداء أفراد العينة ككل على مقياس تقدير الذات كان (31.07)، وبانحراف معياري (5.16) وهذا يبـين أن مستوى تقدير الذات للعينة ككل مرتفع، وذلك حسب معيار مقياس تقدير الذات حيث

أن درجة الارتفاع تقع بين (29.99- فأعلى) ومعنى هذه النتيجة أن تقدير الـذات المرتفع في المتقاعدين جاء نتيجة عوامل كثيرة منها : النضج، والخبرات الـسابقة التي مروا بها سواء في الأسرة، العمل، المدرسة، أو المجتمع، فتشكلت صورة عن ذاتهم متضمنة الخصائص الجسمية، العقلية، الاجتماعية، الانفعاليـة، والأخلاقيـة . ونتيجة لتشكلها معاً يتشكل التقدير العام للذات، الذي يعكس درجة احترام المتقاعدين لأنفسهم، والقيمة التي يعطوها لذاتهم، كما يدركونها ويحس بها الآخـرون نحـوهم . فالمتقاعدين ذوو أهمية وقيمة، وأنهم جديرون بالاحترام والتقـدير، وأنهـم يثقـون بصحة أفكارهم. وأكد (Rogers, 1995) على أن تقدير الذات ينمـو مـن خـلال التفاعل الاجتماعي، والدعم والتعاطف، لان من مكونات تقدير الذات لدى الفرد هو ما يتمتع الفرد من تقدير واهتمام اجتماعي من الآخرينبصفة عامـة ،ومـن ذوي الأهمية بصفةخاصة بالنسبة للفرد وتقدير الذات حاجة إنسانية أساسية . وقد أشـار (زهران ، 1983) إلى أن التفاعل السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات الإيجابية.

وفيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي، فتشير النتائج كما في الجدول (10) إلـى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من الذكور كان اعلى من المتوسط الحسابي للاناث، حيث كان متوسط الذكور (31.40)، وبـانحراف معيـاري (5.13)، أمـا المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من الإناث على مقيـاس تقـدير الـذات بلـغ (30.34)، وبانحراف معياري (5.16). وهذا يبين ان مستوى تقدير الذات لكل من الذكور والاناث كان مرتفعاً، وذلك حسب معيار مقياس تقدير الذات، حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996 - فأعلى). وتعني هذه النتيجة إلـى الاخـتلاف بـين الذكور والإناث في العوامل المؤثرة على تقدير الذات لديهم نتيجة اخـتلافهم فـي الجوانب الاجتماعية، والانفعالية، والبدنية، و تبين (عبد الفتاح ،1986)، أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منه:ما يتعلق بالفرد نفسه مثـل اسـتعداداته ، وقدراته، والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها مـا يتعلـق بالبيئة الخارجيةوبالأفراد الذين يتعامل معهم ، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجـال للانطلاق، والإنتاج، والإبداع، فأن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئـة محبطـه

وتضع العوائق أمام الفرد؛ بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراتــه، واســتعداداته، ولا يستطيع تحقيق طموحاته ، فان تقدير الفرد لذاته يـنخفض، كــذلك نجــد أن تقــدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته بــدرجات متفاوتــة حسب الموقف الذي يتعرض له، ذلك فان نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئيــة والموقفية فحسب ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد، وقدراته العقلية، وسمات شخصيته، والمرحلة العمرية، والتعليمية التي يمر بها.

أما بالنسبة لمتغيرالنشاط الوظيفي بعد التقاعد، فتشير النتائج كما في الجــدول (10) إلى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين الذين يعملون كان (31.78)، وبانحراف معياري (4.92)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين الذين لا يعملون حيث بلــغ (30.14)، وبــانحراف معيــاري (5.32)، وهذا يبين أن مستوى تقدير الذات للمتقاعدين الــذين يعملــون والــذين لا يعملون كان مرتفعا وذلك حسب معيار مقياس تقــدير الــذات، حيــث أن درجــة الارتفاع تقع بين (29.996 - فأعلى). وتعني هذه النتيجة ان من لدية تقــدير ذات عال فسوف يبحث عن أهداف مهنية، ويسعى لانجازها، اما الذي لدية تقــدير ذات منخفض فمن الأرجح ان يبحث عن عمل سهل لا يشكل عائقا امام قدراته، فالقدرات مهمة أمام أي عمل نسعى له ومدى فهم الإنسان لقدراته يؤثر على تقديره لذاته، كم ان الخوف من الفشل يمنع من تجريب عمل آخر غير العمل الذي اعتاد القيام به.

اما فيما يتعلق بمتغير نوع التقاعد، فتشير النتائج كما في الجدول (10) إلــى أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعــدين العــسكريين كــان (31.38)، وبانحراف معياري (5.82)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة من المتقاعدين المدنيين الذي بلغ (30.80)، وبانحراف معياري (4.49)، وهذا يبين أن مستوى تقدير الذاتللمتقاعدين العسكريين والمدنيين مرتفع ، وذلك حــسب معيــار مقياس تقدير الذات حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996 - فأعلى). وتعنــي هذه النتيجة ان المتقاعدين العسكريين يمتلكون مجموعة من السمات التي اكتسبوها من خلال المراحل القيادية التي اشغلوها في حياتهم العملية أثناء وجودهم على رأس عملهم العسكري والتي تجعل منهم أفرادا تقديرهم لذواتهم مرتفع، منها التفاعل مــع

الآخرين، والبحث دائما عن اهتمامات جديدة، وإيجاد حلول للمشكلات، وأنهم متعاونون ويفضلون العمل الجماعي، كما ان لديهم مبادئ، وقيم ثابتة في الغالب، ولديهم أحكامهم الخاصة، ولديهم القدرة على التعامل مع المواقف كافة حتى لو واجههم الفشل في بعضها، ولا يسهل على الآخرين السيطرة عليهم أو النيل منهم بسهولة.

وفيما يتعلق بمتغير العمر للمتقاعدين، فتشير النتائج كما هي في الجدول (10) إلى أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفئة العمرية (56-65) (31.36) وبانحراف معياري (5.26) وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفئة العمرية (أكثر من 66) فقد بلغ (31.28) والانحراف المعياري (5.73) والفئة العمرية (46-55) (31.16) وانحراف معياري (4.91)، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى للفئة العمرية العمرية (اقل من 45) كان (30.27) وبانحراف معياري (5.06)، وهذا يبين أن مستوى تقدير الذات لجميع الفئات العمرية للمتقاعدين مرتفع ، وذلك حسب معيار مقياس تقدير الذات، حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996 - فأعلى). وتعني هذه النتيجة ان هذه الفئة العمرية أصبح لديها وضوح وثبات في صورة الذات ، نتيجة الخبرات السابقة، والتي اكتسبوها خلال فترات حياتهم السابقة، من خلال العمل، والتفاعل مع الآخرين، وكان هذا عاملا مهم في تكوين تقدير ذات ايجابي لديهم.

أما بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول رقم (10)، فقد كان المتوسط الحسابي لفئة الأرمل (31.37) ، وبانحراف معياري (4.58) ،وهو الأعلى، وفئة المتزوج (31.06)، وبانحراف معياري (5.25) وفئة المطلق (31.00)، وبانحراف معياري (4.67)، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى لفئة غير المتزوج (30.98)، وبانحراف معياري (4.60)، وهذا يبين أن مستوى تقدير الذات لجميع الفئات العمرية كان مرتفعا على مقياس تقدير الذات،وذلك حسب معيار مقياس تقدير الذات، حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996 - فأعلى). وتعني هذه النتيجة ان لاعتماد الأرمل على الذات، وتحمل مسؤوليات الحياة، وأعبائها، بسبب وفاة الشريك، بالإضافة إلى ما يحصلون عليه من

تقدير، واحترام، ودعم نفسي، واجتماعي من الآخرين بسبب ما يمرون به من ظروف، زاد من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم.

أما بالنسبة لمتغير الدخل الشهري لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول رقم (10)،فقد كان المتوسط الحسابي للفئة التي معدل دخلها أكثر من 351 دينار أردني (31.48) ،وبانحراف معياري (4.99) وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية لكل من فئة من كان معدل دخلة الشهري اقل من 200 دينار أردني(30.91)، وبانحراف معياري (5.92)، في حين كان المتوسط الحسابي الأدنى لفئة من كان معدل دخلة الشهري 200 -350 دينار أردني (30.76)، وبانحراف معياري(5.15)، وهذا يبين أن مستوى تقدير الذات لجميع فئات الدخل الشهري للمتقاعدين كان مرتفعا، وذلك حسب م عيار مقياس تقدير الذات، حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996- فأعلى)يعني ذلك ان الدخل المالي المرتفع والذي يؤمن لهم سبل العيش الكريم ويشعرهم بالاستقرار المادي، يمكن ان يعزز لديهم ثقتهم بأنفسهم، وبالتالي يؤثر ايجابيا على تقدير الذات لديهم. ويشير عبدالرحمن (1999) على ان تقدير الذات نتاج اجتماعي فالمستوى الاقتصادي مع غيره من العوامل له دور هام في إدراك الفرد لذاته وتقيمه لها وتكوين تقدير الذات.

أما بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي لأفراد عينة الدراسة، وكما تشير النتائج في الجدول رقم (10)، فقد كان المتوسط الحسابي لفئة حملة الدراسات العليا (32.63) ،وبانحراف معياري (4.66) وهو الأعلى، بينما كانت المتوسطات الحسابية لكل من فئة بكالوريوس (31.41)، وبانحراف معياري (5.13) وفئة الامي (30.89) وبانحراف معياري (5.74) وفئة الدبلوم (30.85) وبانحراف معياري (5.23) بينما كان المتوسط الحسابي الادنى لفئة حملة ثانوية واقل (30.82)، وبانحراف معياري(5.03) وهذا يبين أن مستوى تقدير الذات لجميع فئات متغير المستوى التعليمي للمتقاعدين كان مرتفعا، وذلك حسب معيار مقياس تقدير الذات، حيث أن درجة الارتفاع تقع بين (29.996- فأعلى). وتعني هذه النتيجة بان ذوي المستوى العلمي العالي يتميزون في هذه الدراسة بتقدير ذات عالي اكتسبوه من خلال انجازاتهم ، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات، فهنا بناء تقدير الذات على ما

يُحصله من انجازات، بالإضافة إلى ان ثقتهم بأنفسهم تساعدهم على سرعة الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فلديهم شعور قوي بقيمتهم وقـدرتهم علـى مواجهـة التحدي، وقدرتهم السيطرة على أنفسهم، والتحكم في حياتهم، وهذا يعطيهم الـشعور بالسعادة والرضا عن حياتهم بعد التقاعد، وليس بالضرورة ان يعتقدوا أنهم الأفضل ولكنهم متفائلون، واقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة مصاعب الحياة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يوجد اختلاف في مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05)تبعاً لكل من النوع الاجتماعيوالنشاط الوظيفي بعد التقاعد ،ونوع التقاعد، والعمر، والحالـة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي؟.

وللإجابة عن هذا السؤال، فقد تم استخدام اختبـار (t) لفحـص الفـروق بـين المتوسطات وفقاً لكل من متغيرات النوع الاجتماعي، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد، ونوع التقاعد، وكذلك اختبار التباين الأحـادي (One Way ANOVA) لفحـص الفروق فيما يتعلق بكل من متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الـشهري، والمستوى التعليمي). وفيما يلي عرضاً للنتائج، كما في الجدول(11)

الجدول (11)

نتائج اختبار (t) للتعرف على الفروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعا للمتغيرات (النوع الاجتماعي، النشاط الوظيفي بعد التقاعد، نوع التقاعد)

المتغير	مستويات المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي	إناث	30.34	5.17	***2.479**	**0.013**
	ذكور	31.40	5.13		
النشاط الـوظيفي بعد التقاعد	يعمل بعد التقاعد	31.78	4.92	***4.121**	**0.000**
	لا يعمل بعد التقاعد	30.14	5.32		
نوع التقاعد	عسكري	31.38	5.82	1.445	0.149
	مدني	30.80	4.49		

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤ 0.05)**

تشير النتائج في الجدول (11) الى وجود فروق فيمستوى تقـدير الـذات عنـد المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) تبعاً لكل مـن

النوع الاجتماعي، والنشاط الوظيفي بعد التقاعد اعتمادا علـى معنويـة قـيم (ت) المحسوبة الظاهرة في الجدول السابق عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، بينمـا لـم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) فيما يتعلـق بمتغير نوع التقاعد. فقد كانت قيمة (ت)(2.479)،ومستوى الدلالة(0.013) فيمـا يتعلق بالنوع الاجتماعي،وبالرجوع للمتوسطات الحسابية نجـد ان الفـروق كانـت لصالح الذكور على حساب الإناث، فالذكور وبسبب طبيعتهم الذكورية وقدرتهم على العطاء بعد التقاعد يكونو نمفهوماً مرتفعاً عن ذو اتهـم ويـدافعون عـن مكـانتهم وأهميتهم في المجتمع في حين أن غالبية الإناث يقتصر واجبهن بعد التقاعـد علـى الاهتمام بشؤون الأسرة. وتتفق مع دراسة فيلدمان (Feldman, 2007) حيث أشار إلى أن تقدير الذات يكون أعلى لدى الذكور من الإناث، لان كلا الجنـسين يلعـب أدوارا خاصة،بيندمج فيها عدم التكافؤ في القوة والمكانة . وتتفق نتائج الدراسـة الحالية مع نتائج دراسة بوكراجك وزيفكيك (Pokrajac, Zivicic, 2005) حيـث تشير نتائج الدراسة إلى ان تقدير الذات لدى الذكور أعلى مما لدى الإنـاث، ومـع دراسة كيوتمن و واطسون (Quatman & Watson,2001)، حيث تشير نتـائج الدراسة إلى ان تقدير الذات لدى الذكور كان أعلى مماهو لدى الإناث . ومع دراسة (سيف ،1993) التى أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالـة إحـصائية فـي مستوى تقدير الذات يعزى للجنس لصالح الذكور ودراسة روبنس وجيسكا وتركـي كالي (Robins, Jessica, Tracy, and Kali,2002) حيث تشير نتائجها إلـى ان الرجال لديهم تقدير ذات مرتفع مقارنـة بالنساء وتختلف مع ما جـاء فـي دراسـة فراجر(Frager, 1987) التي أشارت إلى وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح عينة الإناث ومع دراسة رايتزس، مطران، وفرناندز(Reitzes, Mutran, and Fernandes, 1996) حيث تشير نتائجها بانه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين النساء والرجال في تقدير الذات .

كذلك أشارت النتائج في الجدول (11) إلوجود فروق في مستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مـستوى الدلالـة ($\alpha \leq 0.05$) تبعـا لمتغير النشاط الوظيفي بعد التقاعد، حيث كانت قيمـة (ت) (4.121)، ومـستوى

الدلالة (0.000)، وبالرجوع للمتوسطات الحسابية نجد أن الفروق كانت لصالح المتقاعدين الذين يعملون بعد التقاعد على حساب المتقاعدين الذين لا يعملون، فمن يعمل من المتقاعدين يستطيع التواصل مع المجتمع بشكل مستمر مما يزيد من قدرته على تكوين مفهوم ايجابي للذات وتزداد مكانته وأهميته بصورة أكبر من أولئك الذين لا يعملون. وتتفق مع دراسة رايتزس، مطران، وفرنانديز(Reitzes, Mutran, and Fernandes, 1996) حيث تشير نتائجها إلى إن المتقاعدين الذين استمروا بالعمل يتمتعون بتقدير ذات مرتفع مقارنة مع أفراد عينة الدراسة الذين لا يعملون بعد التقاعد، ودراسة هانتر، لين، هاريز(Hunter, Linn, Harris, 1982) حيث تشير نتائجها إلى ان الذين يعملون الأكثر تقديرا للذات من الذين لا يعملون.

كذلك أشارت النتائج في الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيمستوى تقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تبعاً لمتغير نوع التقاعد اعتماداً على عدم معنوية قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).حيث كانت قيمة (ت)(1.445)، ومستوى الدلالة (0.149)، وتدل هذه النتيجة أن المتقاعدين العسكريين والمدنيين لديهم مستوى متشابهه من تقدير الذات . وبما ان تقدير الذات يشير إلى وجود مشاعر ايجابية نحو الذات، والى الشعور بالنجاح والقدرة على قبول الذات، واعتزاز الفرد بنفسه، وهذه المؤشرات متوفرة عند المتقاعد كفرد سواء كان متقاعد عسكري او مدني. وقد أشار وولفولك (Woolfolk,1998) إلى ان تقدير الذات هو فكرة الفرد عن نفسه وتقديره لذاته بطريقة ايجابية ، فالإنسان الذي يكون تقديره لذاته مرتفعا يستطيع ان يواجه الصعاب وتحديات الحياة.

ولفحص دلالةالفروق بين المتوسطات وفقاً لكل من متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي، فقد تم استخدام اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص هذه الفروق. وفيما يلي عرضاً للنتائج، كما في الجدول(12)

الجدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعا للمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، المستوى التعليمي)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF	الدلالة الإحصائية
العمر	بين المجموعات	107.284	3	35.761	1.345	0.259
	داخل المجموعات	17629.813	663	26.591		
	المجموع	17737.097	666			
الحالة الاجتماعية	بين المجموعات	2.937	3	.979	0.037	0.991
	داخل المجموعات	17734.160	663	26.748		
	المجموع	17737.097	666			
الدخل الشهري	بين المجموعات	80.645	2	40.323	1.516	0.220
	داخل المجموعات	17656.452	664	26.591		
	المجموع	17737.097	666			
المستوى التعليمي	بين المجموعات	103.643	4	25.911	0.973	0.422
	داخل المجموعات	17633.455	662	26.637		
	المجموع	17737.097	666			

- **ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$0.05)**

تبين النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعا لمتغيرات لكل من العمر، والحالة الاجتماعية، والدخل الشهري، والمستوى التعليمي، اعتماداً على عدم معنوية قيم (ف) المحسوبة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). فقد كانت قيمة (ف) لمتغير العمر (1.345)، ومستوى الدلالة (0.259). وهذا يعني أن المتقاعدين من مختلف الفئات العمرية لديهم مستوى متشابهه من تقدير الذات . ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن هذه الفئة العمرية أصبح لديها وضوح وثبات في صورة الذات، من خلال الخبرات والمواقف التى مر بها المتقاعد في اثناء محاولته للتكيف مع البيئة المحيطة . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة روبنس وجيسكا وتركي كالي (Robins,. Tracy, and Kali,2002) حيث تشير نتائجها ان تقدير الذات يحقق مستوى عال في مرحلة الطفولة، وانخفض خلال فترة المراهقة، وارتفع تدريجيا طوال فترة البلوغ، وانخفاضا حادا في سن الشيخوخة.

كما تبين النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، اعتماداً على معنوية قيمة (ف) المحسوبة البالغة الظاهرة في الجدول ذاته عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ف) (0.037)، ومستوى الدلالة (0.991). وهذا يعني أن المتقاعدين من مختلف الحالات الاجتماعية لديهم مستوى متشابهه من تقدير الذات . قد يعود الى ما اكتسبه المتقاعدين من مختلف الحالات الاجتماعية من خبرات نجاح ايجابية نتيجة ممارستهم لعملهم والتفاعل الاجتماعي، والعلاقات الا جتماعي، والقيمة الاجتماعية التي يحظى بها بعض المتقاعدين في المجتمع الأردني ، تعزز فكرة الفرد عن نفسه . والتي بدورها تزيد من ثقته بنفسه، وتقديره لذاته . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رايتزس، مطران، وفرنانـدز (Reitzes, Mutran, and Fernandes, 1996) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود اختلافات كبيرة بين المتقاعدين المتزوجين وغير المتزوجين في مستوى تقدير الذات،

كذلك تبين النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الدخل الشهري، وذلك اعتماداً على معنوية قيمة (ف) المحسوبة البالغة الظاهرة في الجدول ذاته عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ف) (1.516)، ومستوى الدلالة (0.220). وهذا يعني أن المتقاعدين من مختلف فئات الدخل الشهري لديهم مستوى متشابهه من تقدير الذات . ويمكن تفسير ذلك إلى أن مستويات الدخل تكاد تكون متقاربة لهذه الفئة السكانية في الأردن، وهذا يعزز ثقتهم بأنفسهم، ويكون تأثيره ايجابيا على تقدير الذات لديهم، وخاصة أن مجتمعاتنا العربية تعتبر الوضع المادي للفرد محدد لقيمة هذا الفرد، وهذا المعيار غير صحيح . وأشارت نتائج دراسة فالنت (Valliant,1985) ان الأشخاص الراضيين عن حياتهم الاقتصادية يملكون تقدير ذات مرتفع.

كما تبين النتائج في الجدول (12) عدم وجود فروق في درجات المتقاعدين على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، اعتماداً على معنوية قيمة (ف) المحسوبة البالغة الظاهرة في الجدول ذاته عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). حيث كانت قيمة (ف) (0.973)، ومستوى الدلالة (0.422). وهذا يعني أن المتقاعدين من

مختلف المستويات التعليمية لديهم مستوى متشابهه من تقدير الذات . ان مفهوم تقدير الذات هو فكرة الفرد عن نفسه، او الحكم الذي يتبناه الفرد عن نفسه، لانه ينبع من إحساساته، وانفعالاته اتجاه الأحداث، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية المختلفة، بغض النظر عن المستوى التعليمي لهذا الفرد . وتشير نتيجة دراسة رايتزس، مطران، وفرناندز (Reitzes, Mutran, and Fernandes, 1996) التي تشير نتائجها أن تقدير الذات لا ينخفض عند الانتقال لمرحلة التقاعد.

2.4 التوصيات:

إن نتائج الدراسة وتحليلها، وما تكون من ملاحظات وأفكار في أثناء مقابلة المبحوثين والقراءة النظرية تقود إلى هذه التوصيات:

1. ضرورة إنشاء إدارات متخصصة بشؤون المتقاعدين في الوزارات ، والمؤسسات والدوائر الحكومية المدنية والعسكرية، والقطاع الخاص ، يكون من أهم أهدافها التخطيط لبرامج في الإرشاد التقاعدي، للأفراد العاملين الذين شارفوا على التقاعد.

2. الحاجة إلى إجراء مزيدا من الدراسات العلمية المستقبلية، التي تخص فئة المتقاعدين العسكريين والمدنيين، لتشمل عينات أكبر من المتقاعدين المدينين والعسكريين في المجتمع الأردني . وباستخدام أساليب أخرى، كالمقابلة الشخصية، ودراسة الحالة، والبرامج الإرشادية.

3. ضرورة إنشاء المؤسسات الاجتماعية والنوادي ومراكز أصدقاء المتقاعدين داخل المجتمع الأردني، لتبني قضايا المتقاعدين، وحل مشاكلهم، والكشف عن طاقاتهم الكامنة المعطلة وتوجيهها، وبالتالي قد يسهم ذلك في تحقيق مستوى مناسب من التكيف النفسي لديهم.

4. إعداد برامج توجيهيه ، وإرشادية، وتثقيفية بالتنسيق مع وسائل الأعلام تخص فئة المتقاعدين. (نشرات ارشادية، برامج تلفزيونية واذاعية، مواقع الكترونية)

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية :

ابو حطب، فؤاد، وصادق، نوال (1999). **نمو الانسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين** (ط4)، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الإدارة العامة للبرامج العليا (2003). **الكتاب التوثيقي لندوة ادارة خدمات المتقاعدين والاستفادة من خبراتهم.** الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

باركر، ستانلي(1988). العمل والتقاعد.**مجلة علم النفس**(ترجمة): ممدوح محمد سلامة. (6)،91 -98.

بطرس، بطرس حافظ (2008). **التكيف والصحة النفسية للطفل** (ط1). الاردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة

البقور، خولة. (2002). **القلق و تقدير الذات و التحصيل الأكاديمي لدى الأطفال الذينتعرضوا لإساءة المعاملة** . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

بيكارد ، كارل (2001)**الأسلوب الأمثل لتنمية احترام الذات لدى طفلك** (ط1)، الرياض: مكتبة جرير. ترجمة مدارس الظهران الأهلية –الدمام السعودية، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع .

التميمي، عبد الجواد (2006). **فاعلية التدريب على استراتيجيات التكيف في خفض القلق والاكتئاب وتحسين مستوى التكيف النفسي لمرضى الفشل الكلوي المزمن**، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

جبريل، موسى (1996) العلاقة بين مركز الضبط وكل من التحصيل الدراسي والتكيف النفسي لدى المراهقين . **دراسات - العلوم التربوية** ، 23(2)، 352-378، الجامعة الأردنية ، الأردن.

جبريل، موسى، حمدي، نزية، داوود، نسيمة، وابو طالب، صابر (1992). **التكيف ورعاية الصحة النفسية.** عمان: منشورات جامعة القدس المفتوحة.

جبل، فوزي محمد (2000)**الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية** . مصر: المكتبه الجامعية الاسكندرية.

جرادات ، عبد الكريم (2006) .العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين . **المجلة الأردنيةفي العلوم التربوية** ، 2(3)، 143-153، جامعة اليرموك، الاردن.

الحاج، فائز محمد (1984) .**الصحة النفسية** (ط2)، المكتب الإسلامي.

الحسيني ، حسين سعد الدين (1989) **نمط العلاقة وكمها بين التعطل عن العمل وبعض السمات الانفعالية والنفسية لدى المسنين** . رسالة دكتوراة غير منشورة . جامعة طنطا مصر

الخالدي، عطاالله فؤاد (2008)**الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق** (ط1). الاردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

خليفة، عبداللطيف محمد (1997).**دراسات في سيكولوجية المسنين** ، القاهرة: دار غريب.

خليفة، محروس، وعبد العزيز، إنصاف (1992). **المدخل في ممارسة الخدمة الاجتماعية**. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

الداهري، صالح (2005). **مبادىء الصحة النفسية** (ط1). الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

الدسوقي, مجدي محمد(2004).**دليل تقدير الذات** . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية

الديب، علي(1988). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنيين وبين استمرارهم في العمل. **مجلة علم النفس**، (6). القاهرة: الهيئة المصرية للكتاب ، ص115-131.

الذويب، مي(2006). **تقدير الذات،الاكتئاب والقلق لدى أبناء الكحوليين والمضطربين نفسياً**. أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.

ريزونر ، روبرت (1999)**بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية (دليل المدير والمسؤل التربوي)** (ط1). ترجمة مدارس الظهران الأهلية –الدمام السعودية ، دار الكتاب التربوي للنشر و التوزيع .

الزبيدي زهير احمد. (2007)**إدارة الذات نحو تطوير الشخصية** .عمان: دار كنوز المعرفة.

الزعبي، نزار (2005). **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اربد وعلاقتها بتقدير الذات** . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

زهران,حامد عبد السلا م (1980)**التوجيه و الإرشاد النفسي** .القاهرة: عالم الكتب.

سعد، علي (1994). **علم الشذوذ النفسي**. دمشق: مطبعة الاتحاد.

السلطان، علي بن احمد، وبن طالب، ابراهيم بن عمر (2003) **المتقاعدون في المملكة العربية السعودية : دراسة اوضاعهم، وادارة خدماتهم، والاستفادة من خبراتهم** معهد الادارة العامة، السعودية.

سماعنة، بيان محمد (2008). **اتجاه معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال الضفة – فلسطين نحو التقاعد المبكر واثر بعض المتغيرات عليه**، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

شاذلي، عبد الحميد محمد (2001)**التوافق النفسي لدى المسنين** ، الاسكندرية : المكتبة الجامعية .

الشاذلي، عبد الحميد (1999)**الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية** . المكتب العلمي للكمبيوتر، الاسكندرية.

شرف، ليلى (1992)**توافق المتقاعدين مع الحياة الأسرية و الاجتماعية في مدينة جدة** رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة الملك عبد العزيز، جدة.

الشلال، خالد(1996). الابعاد الاساسية لظاهرة التقاعد المبكر الاداري بين الموظفين الكويتين. **مجلة العلووم الاجتماعية**، 1(24) 135 -185.

الشيخ، دعد (2002). **الانجاز وعلاقته بالتكيف الشخصي والمهني لدى عضو هيئة التدريس**، رسالة دكتوراة، جامعة دمشق، سوريا.

الشيخ، دعد (2007). **إرشاد الكبار وذويهم**، منشورات جامعة دمشق، كلية التربية.

صنتيان، محمد(1991). **التقاعد**، الرياض: دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.

الطاهر، مي (2006). **مظاهر العنف ضد الزوجات وعلاقته ببعض سمات الشخصية وتقدير الذات و أساليب التعامل معه لدى الزوجات المعنفات في الأردن** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

عبد الحميد محمد (1987) **العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي** . مصر: الدار الفنية للنشر والتوزيع.

عبد العزيز، مفتاح (1995). **سيكولوجية المعلم المتقاعد: دراسة تشخصيه علاجية في المتغيرات الشخصية**. ليبيا، بنغازي: جامعة قار يونس .

عبدالله، محمد قاسم (2001) **مدخل الى الصحة النفسية** (ط1). الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

العبيدي، ابراهيم بن محمد (1989). **المتقاعدون**. المملكة العربية السعودية، الرياض: وزارة الداخلية مركز أبحاث مكافحة الجريمة.

عرقسوسي، أميرة عبد المجيد (2008). **اثر التقاعد الوظيفي في الحياة الأسرية: دراسة ميدانية في مدينة دمشق**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق.

علاء الدين، جهاد(2004). التوافق النفسي للمتقاعدين من كبار السن الأردنيين العاملين وغير العاملين من كلا الجنسيين. **مؤتة للبحوث والدراسات**, 19(7)، 113-142.

غباري، ثائر احمد، وابو شعيرة ، خالد محمد(2010). **التكيف:مشكلات وحلول** ، الاردن، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

الغرايبة، ابراهيم (2003). **التكيف النفسي-الاجتماعي لكبار السن المشتركين في الضمان الاجتماعي في محافظة العاصمة /عمان**, رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية، الأردن.

الغريب، عبد العزيز بن علي (2001). **أزمة التقاعد كيف نواجهها**, الرياض: مؤسسة اليمامة الصحفية.

الغريب، عبد العزيز بن علي(2005) **المتقاعدون : والاستفادة من خبراتهم** . ورقة عمل مقدمة لندوة (المتقاعدون بين الاهتمام والتجاهل) 2005/5/18 جامعة نايف العربية للعلوم الامنية. السعودية

الغريب، عبد العزيز علي (1995). **المتقاعدون:بعض مشكلاتهم الاجتماعية ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها**(ط1). الرياض: مركز الأمير سلمان الاجتماعي.

الغريب عبدالعزيز علي (1998). مصلحة معاشات التقاعد كمؤسسة لممارسة مهنة الخدمة الاجتماعية. **مجلة التعاون**(48)، 177 -238، الرياض، السعودية.

الفحل ، نبيل محمد (2004).**الاكتئاب النفسي للمسنين** ، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

الفحل، نبيل محمد (2000). دراسة تقدير الذات ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية -دراسة ثقافية-. **مجلة علم النفس**، (54)، 7 -15، القاهرة.

فهمي، محمد سيد، فهمي، نورهان منير (1999).**الرعاية الاجتماعية للمسنين** ، الاسكندرية المكتب الجامعي الحديث.

فهمي، مصطفى (2007). **الصحة النفسية:دراسات في سيكولوجية التكيف** ، القاهرة: مكتبة الخانجي

القذافي، رمضان(1993). **الشخصية : نظرياتها، اختباراتهاو أساليب قياسها** . بنغازي: دار الكتب الوطنية.

القسوس، هند (1985) **العلاقة بين تقدير الذات و مدركات النجاح و الفشل** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ،الأردن .

قناوي ، هدى (1987). **سيكولوجية المسنين القاهرة(ط1)**. مركز التنمية البشرية والمعلومات، مصر.

القيسى ، لما ماجد ، (2010) ، العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والمستوى الدراسي والجنس وتقدير الذات لدى طلبة جامعة الط فيلة التقنية ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 11(1)، 207-227.

كامل، وحيد. (2004). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، **مجلة دراسات نفسية**، 14(1)،69 - 121.

الكبيسي، عبد الكريم عبد جمعه (1988). **قياس التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الاحداثالجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية.

كفافي، علاء الدين (2009). **علم النفس الارتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة** . عمان:دار الفكر ناشرون و موزعون.

لستافل، جان(1997)**.** هي الشيخوخة ما هو جوهرها وما هي أعراضها . **مجلة المعرفة**،36(402)، 248- 262.

محمد، عايدة ذيب، قطناني، محمد حسين (2010). **الانتماء والقيادة والشخصية لدى الاطفال الموهوبين والعاديين(ط1)**. دار جرير للنشر والتوزيع .

المومني، محمد علي (2009). **مستوى التوافق النفسي لدى المتقاعدين العسكريين في ضوء بعض المتغ يرات في شمال الاردن** .رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

المحاميد، شاكر عقلة (2000). **الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن**. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية .

النابلسي، هنا حسني (1993). **مشكلات المتقاعدين العسكريين في المجتمع الأردني.** رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

ناصر، لميس (1995) **الضغط النفسي لدى كبار العاملين و المتقاعدين** . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.

النجار، فايز جمعة، النجار نبيل جمع ة، والزعبي، ماجد راضي (2009). **أساليب البحث العلمي: منظور تطبيقي.** الاردن: دار الحامد للنشر و التوزيع.

الهابط، محمد السيد (1985). **التكيف والصحة النفسية** . الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

ب. المراجع الأجنبية :

Archibald, Krystle (2010). **It's a Whole New World: Self-esteem and Widowhood in Older Women in a Retirement Community**. Unpublished Doctor thesis, Colorado State University, Fort Collins, Colorado.

Arslan, O. (2009). Anger, Self Esteem and Perceived Social Support in Adolescence. **Social Behavior and Personality**, 379(4), 504-515.

Atchley, Rober. C. (1976). **The Sociology of Retirement**. New York: John Wiley.

Atchley, Rober, C. (1989) A Continuity Theory of Normal Aging. **The Gerontologist**, 29(2), 180-190.

Atwater, Eastwood. (1990). **Psychology of Adjustment: Personal Growth in a Changing World**, Prentice Hall: New York

Beveridge, W. E. (1980). Retirement and Life Significance: A Study of the Adjustment to Retirement of a Sample of Men at Management Level**, Human Relations January**. 33(1), 69-78.

Bier, D. (2008**). Understanding Adjustment Psychology: Revealing Why any Change-Happy or Sad-Can be Stressful**. Retrieved August 15, 2011, Availabel on: http//psychology.suite101.com/article.cfm/ understanding /_adjustment_psychology.

Boeree, C. G. (2006). **Sigmund Freud**. Retrieved February 6, 2012: Availabel on http://webspace.ship. edu/ cgboer/frud.html

Boss, R., Aldwin, C. M. and Levenson, M. R. (1987). Mental Health - The Differences among Retirees and Workers: Findings from the Normative Aging Study. **Psychology and Aging**, 2(4), 383-389.

Branden, N. (1987) . **How to Raise Your Self-esteem**. VSA: Bantam Books.

Brown, J. (1998). **The Self.** USA: McGraw Hill.

Brown,J. (2000). **The Experience of Three Staff Noncommissioned Officers upon Marine Corps Retirement**. Abstract of Doctoral Dissertation, Capella University. Dissertation Abstracts, 211. (Publication No. AAT 9988056)

Cain, B. (2007). **The Experiences and Coping Resources of Retirees in a Vehicle Manufacturing Company**. Masters Treatise. Nelson Mandela Metropolitan University, Port Elizabeth.

Carranza, F. D., You, S., Chhuon, V., & Hudley, C. (2009). Mexican American adolescents' academic achievement and aspirations: The role of perceived parental educational involvement, acculturation, and self-esteem**. Adolescence**, 44(174), 313–333.

Cohen, R. J. (1994). **Psychology of Adjustment: Values, Culture, and Change**. Boston: Allyn and Bacon.

Coopersmith, S. (2002**). Coopersmith SEI self-esteem inventories manual**. Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.

Coppersmith, S. (2005). **Self-Esteem Inventories Manual** . U.S.A: Mind Garden.

Corey, Gerald (2009). **Case Approach to Counseling and Psychotherapy**. U.S.A: Thomson- The Stare Long, Books/Cole.

Davies, Michael. (2003). **The psychological adjustment to relocation following retirement.** Unpublished Doctor thesis, Griffith University, Australia .

Donaldson, Tarryn, Earl, Joanne K., and Muratore, Alexa M. (2010). Extending the Integrated Model of Retirement Adjustment: Incorporating Mastery and Retirement Planning, **Journal of Vocational Behavior**, 77, 279–289, Australia.

Erikson, Erik H. (1950). **Childhood and Society. Norton & Company**, Inc. New York.

Feldman, R. (2001). **Human Adjustment: Applying Psychology in a Complex Word**. New York: Mc Graw Hill.

Feldman, R. (2007). **Child Development**, 4th ed., New Jersey: Pearson Education.

Feshbach, S. and Weiner, B. (1991). **Personality**. D. C. Heath and Company. New York.

Foot, M. Hook, C. (1999). **Human Resource Management**. Longman, England.

Ford-Martin, P. (2001). **Post Traumatic Stress Disorder**, Gel Encyclopedia of Alternative Medicine.

Gall, Terry L., Evans, David R., Howard, John and Ivy, Richard (1997).The Retirement Adjustment Process: Changes in the Well-being of Male Retirees across Time. **The Gerontological Society of America Journal of Gerontology: Psycological Sciences**, 52, 3, 110-117.

Graham, Sarah (1992). **Retirement: Self-Esteem and Leisure Life Style**. Unpublished Master thesis ,Lincoln University, Canterbury.

Guillemard, Anne-marie (1990). **The Unimportance of Aging: A Paper Presented to the Transatlantic Research Conference on Age Work and Social Security**, Luxembourg, 13-15 June.

Hanna van Solinge and Ke`ne Henkens (2005). Couples' Adjustment to Retirement: A Multi-Actor Panel Study. Journal of Gerontology: Social Sciences, **The Gerontological Society of America**, 60(1), 11–20.

Hanson, K., and Weppner, S. (1994). Transition to Retirement Gender Differences. **International Journal of Aging and Human Development**, 39(3), 189-208.

Hayslip, B., Beyerlein, M. and Nichols, J. (1997). Assessing Anxiety about Retirement: The Case of Academicians. **International Journal of Aging and Human Development**, 44(1), 15-36.

Heime, Muriel Kay, Heck, James C. and Wattenbarger, James L. (1987). **Patterns of Adjustments: What Happens to Community College Presidents Following Termination or Forced Retirement**. A Research Project Sponsored by the Presidents Academy, American Association of Community and Junior Colleges. ERIC Clearinghouse for Junior Collegeshttp://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=7785334

Hunter, K., Linn, M. and Harris, R. (1982). Characteristic of High and Low Self-Esteem in the Elderly. **Journal of Aging and Human Development**, 14(2), 117-28.

Joan E. Norris (1993). Why Not Think Carnegie Hall? Working and Retiring among Older Professionals, **Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne du Vieillissement**, 12, 182-199.

Kavas, A. (2009). Self Esteem and Health-risk Behaviors among Turkish Late Adolescents. **Adolescenc**e, 44(173), 187-197.

Kim, J. E., and Moen, P. (2002). Retirement Transitions, Gender and Psychological Well-being: A Life Course Ecological Model. **Journal of Gerontology: Psychological Science**, 57, 212-222.

Lazarus, R. S. (1969). **Patterns of Adjustment and Human Effectiveness**. U.S.A.: McGraw-Hill Book Company, Inc.

Lazarus, Richard and Monat Alan. (1986). **Stress and Coping, Some Current Issues**, 2nd edition, Stress and Coping Anthology, New York: Colombia University.

Leary, M. (2004). **The Self We Know and the Self We Show: Self Esteem, Self Presentation, and the Maintenance of Interpersonal Relationships**, in Brewer M. & Hestone, M. (eds), Emotion and Motivation, U.K: Black Well Publishing.

McKean, Robert C. (1983). **Benefits and Problems of Early Retirement for Teachers and Administrators**. ERIC Note: Paper Presented at the Annual Meeting of the Association for Supervision and Curriculum Development, Houston.

Meeks, Suzanne, Murrell, Stanley . A (2001) Contribution of education to health and life satisfaction**. Journal of Aging and Health,** 13(1), 92-119.

Mruk, C. (1999). **Self Esteem Free Association Book**. London, 2nd edition, Springer Publishing Company.

Orth, U, Robins, R. W., Trzesniewski Kali H. (2010). Self-Esteem Development from Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study Ulrich Orth. **Journal of Personality and Social Psychology**, 98(4), 645–658.

Patterson, C, H. (1992). **Theories of Counseling**. Psychotherapy. Harber & Raw Publisher. New York.

Parker, k.(1982). Work and Retirement. London: Ceorge Aillen.

Phares, E. J. (1991). **Introduction to Personality**. Harper Collins Publisher.

Poal, Pilar (1990). Introduction to the Theory and Practice of Crisis Intervention. University of North Carolina, Department of Psychology. **Quaderns de Psicologia**, 10, 121-140.

Pokrajac-Bulian, A., & Zivcic-Becirevic, I. (2005). Locus of control and self-esteem as correlates of body dissatisfaction in croatian university students. European Eating Disorders Review. 13, 54-60.

Pollake, Otto,(1960). **Retirement.** Handbook of Social Gerontology. Chi.

Guni. Of Chi. press.

Quatman, T., and Watson, C. M. (2001). Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains. **The Journal of Genetic Psychology**, 162, 93-117.

Quick E. H. and Moen P. H. (1998). Gender, Employment and Retirement Quality: A Life Course Approach to the Differential Experiences of Men and Woman. **Journal of Occupational Heath Psychology**, 3(1), 44-64.

Reitzes"A", Donald C., Mutran, Elizabeth J., and Fernandez, Maria E. (1996). Preretirement Influences on Postretirement Self-Esteem. Journal of Gerontology: **Social Sciences**, 5(5), 242-249.

Reitzes "B", Donald C., Mutran, Elizabeth J., and Fernandez, Maria E. (1996). Does Retirement Hurt Well-Being? Factors Influencing Self-Esteem and Depression Among Retirees and Workers. The Cerontological Society of America, **The Cerontologist**, 36(5), 649-656.

Richard, A. and Tackett, E. (2001). **Correlates of life Satisfaction after Retirement**, The Graduate College, Western Michigan University Kalamazoo, Michigan.

Reichard, Woolfson, & Patrson, (1968). **Adjustment to Retirement**, in B. L Neugarten(eds), Middle age and aging, Chicago: Chicago University Press.

Richardson, V. and Kilty, k .M. (1991). Adjustment to Retirement: Continuity vs. Discontinuity. **International Journal of Aging and Human development**, 33(2), 151-169.

Robins, R. W., Trzesniewski Kali H., Tracy, Jessica L., Gosling, Samuel D. and Potter, Jeff (2002). Global Self-Esteem across the Life Span. **Psychology and Aging**, 17(3), 423-434.

Rogers. C (1995). **A Way of Being. Houghton Mifflin Co**mpany, Boston, New York.

Rosenberg, Morris (1989) .**Society and the Adolescent Self–Image**. Revised Edition, Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Rosenkoetter, Marlene M. and Garris, John M., (2001). Retirement Planning, Use of Time and Psychosocial Adjustment. **Issues in Mental Health Nursing**, 22(7), 703–722

Rosenkoetter, M. and Garris, J. M. (1998). Psychological Changes Following Retirement. **Journal of Advanced Nursing**, 27(5), 906-916.

Ruth, Lo, Ron, Brown (1999). Stress and Adaptation: Preparation for Successful Retirement Australian and New Zealand, **Journal of Mental Health Nursing**, 8(1), 30–38.

Sana, Loue and Martna, Sajatovic (2008). **Encyclopedia of Aging and Public Health**. Springer Publishing Company.

Schafer, W. (1992). **Stress Management For Wellness**, 3rd edition, Harcourt Brace College Publishers.

Schwarzer, R. and Schulz, U. (2002). The Role of Stressful Life Events. In A. M. Nezu, C. M. Nezu and P. A. Geller (Eds.), Comprehensive Handbook of Psychology, **Health Psychology**, 9, 27- 49. New York: Wiley.

Sharf, R. S. (2000). **Comparison, Critique and Integration**. In R.S. Sharf, Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases, 2nd ed., 599-645. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Smith, J., and Baltes, M. M. (1998). The Role of Gender in Very Old Age: Profiles of Functioning and Everyday Life Patterns. **Psychology and Aging**, 13, 676-695.

Sonia, G. Austrian (2008). **Developmental Theories through the Life Cycle**. Columbia University Press, New York.

Stein, David. (2000). The New Meaning of Retirement. Columbus, OH. Clearing Houses on Adult, **Career and Vocational Education**, No. 217, ERIC, ED 440296.

Streib, G. F., and Schneider, C. H. (1971). **Retirement in American Society**, Ithnaca, New York: Cornell University Press.

Savion, Sydney, M. (2009). **How Do Retired Military Officers Start Anew in Civilian Society?** Unpublished Doctor thesis, The George Washington University.

Valliant, Ruth (1985) **Correlates of life satisfaction in retirement**, Dissection Abstract International. 22-26

Vanda, Fortunato and Keith, Gilbert (2003). **Australian Reconstructing Lives: The Problem of Retirement from Elite Sport**. National Library of Australia Cataloguing-in publication Data.

Vern, L. Bengtson, Norella, M. Putney, Daphna Gans, and Merril, Silverstein (2009). **Handbook of Theories of Aging**. Springer Publishing Company.

Weitend, W. and lioyd, M. (1997). **Psychology Applied to Modern Life**, 5th ed. Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole

Wadman, B., Durkin, K. and Ramsed, G. (2008). Self-Esteem Shyness and Sociability in Adolescent with Specific Language Impairenelt. **Journal of Speech, Language, and Hearing Research**, 51(5), 938-952.

Woolfolk, A. E. (1998). **Educational Psychology**, 7 th ed., Boston, Allyn & Bacon. www.ejop.org

Yule,W, Canterbury, R. (1994). The Treatment of Posttraumati Stress Disorder in Children and Adolescents, **International Review of Psychiatry,** 6(23), 141-151.

الملحق(أ)

الاستبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

الدكتورة /الدكتور

...المحترمة/ المحترم

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة مؤتة بعنوان (مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي ومدى الاختلاف في ذلك تبعا لبعض المتغيرات)

ولما تتمتعون به من معرفة ودراية في البحث العلمي، فاني أرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم في فقرات المقياس، من حيث صياغتها وانتمائها للاستبانة، ومناسبتها للبيئة الأردنية، وكذلك الحذف والتعديل حسب ما ترونه مناسباً لأغراض الدراسة.

مع فائق الاحترام

الباحثة :اسماء الطراونة

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الاردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
أ)	**البعد النفسي**							
1-	شعرت بالسعادة عندما تقاعدت							
2-	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب							
3-	لا استسلم للفشل وأحاول من جديد							
4-	معظم الناس يروني كشخص محب وحنون							
5-	لا يزعجني ما يعتقد الآخرين عني							
6-	انا قلق بشان المستقبل							
7-	انا قلق على صحتي							
8-	اشعر بخيبة أمل اتجاه انجازاتي في الحياة في نواحٍ كثيرة							
9-	لا يزعجني ما يعتقد الآخرين عني							
10-	أن أكون سعيدا مع نفسي أهم كثيرا من موافقة الآخرين على ذلك							
11-	اشعر كأنني معزول عن العالم بعد التقاعد							
12-	اشعر ان الحياة الآن أصبحت قاسية							
13-	لست من الأشخاص الذين يعيشون الحياة بدون أهداف							
14-	أكون شعورا جميلا اتجاه نفسي عندما أقارن نفسي باصدقائي ومعارفي							

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الأردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
15-	اشعر بأنني لم اعد الآن موضع تقدير الآخرين							
16-	اش عر ب أنني أص بحت الان موضع إشفاق من الآخرين							
17-	اشعر بان الآخرين لم يعودوا بحاجة لي مثل السابق							
18-	أجد صعوبة في تغيير بعض العادات السابقة							
19-	اعدل عن أفكاري أو سلوكي عند الضرورة							
20-	ي سمعني الآخ رون عب ارات التقدير							
21-	اص بح ل دي الف ضول لمعرف ة تفاص يل ك ل موض وع بع د ان تقاعدت							
22-	أصبحت سريع الغضب بعد أن تقاعدت							
23-	اشعر بالسعادة عندما استرجع ذكريات العمل في الماضي							
24-	أجد دائما من أتحدث إليه عن مشكلاتي							
ب)	**البعد الأسري**							
1-	أتع اون م ع أف راد أس رتي ف ي تدبير أمور المنزل							
2-	أعيش حياة أسرية سعيدة							
3-	استمتع بالأحاديث المتبادلة مع أفراد أسرتي							
4-	اشعر أن أفراد أسرتي غير راضين عن الأعمال التي أقوم بها داخل المنزل							

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الاردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
5-	ظهرت بيني وبين أفراد أسرتي مشكلات كثيرة بعد تقاعدي							
6-	لا أجد من يستمع لي من أفراد أسرتي عندما أكون بحاجة للتحدث							
7-	أصبحت حياتي الزوجية أفضل مما كانت علية قبل التقاعد							
8-	في كثير من الأحيان أغير رأيي حول بعض القرارات إذا كان فيها اختلاف مع أسرتي							
9-	تشعرني زوجتي/ زوجي باهتمامي بأمور البيت بشكل أوضح من السابق							
10-	أجد صعوبة مع أفراد أسرتي في ترتيب حياتي بالطريقة التي أرغب							
11-	أعاني من تغيير عادات الزوجة /الزوج بعد التقاعد							
12-	يستشيرني أفراد أسرتي في شؤونهم							
13-	أفضل الأوقات لدي هي التي اقضيها مع أفراد أسرتي							
14-	التزم الصمت في المنزل لأتجنب المشكلات مع أسرتي							
15-	اشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي							
16-	أميل للخروج في رحلات قصيرة مع أفراد أسرتي							

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الاردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
17-	أتمنى ل و كن ت م ن أس ر ة غي ر أسرتي							
جـ)	**البعد الاجتماعي**							
1-	لدي القدرة على إدارة مسؤوليات كثيرة في حياتي اليومية							
2-	أنا مستمتع بحياتي بعد التقاعد							
3-	لا أجد من يستمع لي عندما أكون بحاجة للتحدث							
4-	كثيرا ما اشعر بالوحدة لان لدي القلي ل م ن الأص دقاء المق ربين الذين أتبادل معهم مخاوفي							
5-	لا أتج اوب ب شكل مناس ب م ع الناس والمجتمع من حولي							
6-	أصبح من الصعب علي المحافظة عل ى علاق ات وثيقة و س عيدة م ع الآخرين بعد التقاعد							
7-	نادرا ما اشعر بالوحدة							
8-	نادرا ما اشعر بالملل							
9-	أب ادر إل ى م شاركة الآخ رين أفراحهم وأحزانهم							
10-	أتقبل نقد الآخرين لي في بعض المواقف							
11-	لست مهتما بالأنشطة والمناسبات الاجتماعية							
12-	لق د هي أت ل ي وظيفت ي ال سابقة مكان ة اجتماعي ة لا احظ ى به ا حاليا							

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الاردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
-13	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية بالنسبة لي في مرحلة ما بعد التقاعد							
-14	استمتع بالمشاركة بالأعمال الخيرية وتقديم المساعدة لمن يحتاجها							
-15	اشعر بالارتياح عندما أكون مع الناس							
-16	تربطني علاقات جيدة مع الجيران							
-17	اكتشفت أشياء كثيرة يمكن أن اقضي فيها وقتا ممتعا منذ أن تقاعدت							
-18	أصبحت لا أجد ما افعله منذ أن تقاعدت							
-19	اشعر بان معاملة الآخرين لي أصبحت سيئة بعد التقاعد							
-20	أجد صعوبة بالمشاركة في المناقشات الجماعية							
-21	اشعر بان هناك من يكن لي العداء							
د)	**البعد الاقتصادي**							
-1	لدي تامين صحي كاف ومناسب							
-2	أنا مسرور بكيفية سير أمور حياتي المالية							
-3	تفاقمت مشكلاتي المالية بعد التقاعد							
-4	ابحث باستمرار عن وظيفة جديدة لتحسين وضعي المالي							

الرقم	الفقرة	انتماء الفقرات للمقياس		مناسبتها للبيئة الاردنية		وضوح الصياغة		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	مناسبة	غير مناسبة	واضحة	غير واضحة	
5-	أع اني م ن انخف اض دخل ي الم الي مقارن ة بالارتف اع المستمر للأسعار							
6-	أن ا ش خص ن شيط ف ي تنفي ذ الخطط التي وضعتها لتحسين وضعي الاقتصادي							
7-	لدي القدرة على المحافظة على مستوى اقتصادي متوازن بعد التقاعد							
8-	اش عر أنن ي ان أ الم سؤول ع ن الوضع الاقتصادي الذي أعيشه							
9-	غالب ا م ا أش عر بالإحباط تجاه مطالب الحياة							
10-	ل دي م وارد مالي ة كافي ة لتلبي ة احتياجاتي الأساسية							
11-	انخف ضت م ستويات معي شتي منذ أن تقاعدت							
12-	عمل ي بع د التقاع د وف ر ل ي م وارد مالي ة كافي ة لتلبي ة احتياجات الأساسية							
13-	أن ا قل ق ب شان م ستقبلي الاقتصادي							
14-	غالب ا م ا اش عر بالإره اق م ن كثرة مسؤولياتي							
15-	اس تمتع ف ي وض ع خط ط الم ستقبل والعم ل عل ى جعله ا حقيقية وواقعية							
16-	ابح ث باس تمرار بع د تقاع دي ع ن وظيف ة تناس ب الم ستوى التعليمي لي							

ملحق (ب)

مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

قسم الإرشاد والتربية الخاصة

أختي المتقاعدة / أخي المتقاعد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . . .

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان : " مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي".

وبين أيديكم مجموعة من المواد البحثية، وكل أداة تحتوي على مجموعة من الفقرات، يرجى التكرم بالإجابة على الفقرات بوضع إشارة (x) في المربع تحت الإجابة التي تراها مناسبة، علماً بأنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وان جميع المعلومات والإجابات سيتم التعامل معها بمنتهى السرية، ولا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

أختي المتقاعدة / أخي المتقاعد

- أرجو أن تكون دقيقاً في الإجابة على جميع الفقرات دون استثناء
- الإجابة بصدق وصراحة ، فليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة

شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا ،،،

الباحثة
أسماء الطراونه

أولاً: المعلومات العامة

- النوع الاجتماعي: [ ] أنثى
[ ] ذكر

- العمر الحالي: [ ] (اقل من45)
[ ] (46-55)
[ ] (56-65)
[ ] (66- فأكثر)

- العمر عند الحصول على قرار التقاعد: [.................] سنة
- نوع التقاعد : [ ] عسكري [ ] مدني
- النشاط الوظيفي بعد التقاعد: [ ] أعمل [ ] لا أعمل

- الحالة الاجتماعية: [ ] متزوج / متزوجة
[ ] أرمل / أرملة
[ ] مطلق / مطلقة
[ ] غير متزوج / غير متزوجة

- الدخل الشهري: [ ] (اقل من 200دينار)
[ ] (201-350 دينار)
[ ] (أكثر من 351 دينار)

- المؤهل العلمي: [ ] أمي
[ ] ثانوي أو اقل
[ ] دبلوم كلية مجتمع
[ ] بكالوريوس
[ ] دراسات عليا
- سبب التقاعد: [ ] صحي [ ] بناءاً على طلبك
[ ] حادث أو إصابة عمل [ ] انتهاء مدة الخدمة المطلوبة

ثانياً: مقياس التكيف النفسي للمتقاعدين

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1-	شعرت بالارتياح عندما تقاعدت				
2-	أعاني من تقلبات في المزاج دون معرفة السبب				
3-	يراني معظم الناس كشخص محب وحنون				
4-	اشعر بالقلق فيما يتعلق بمستقبلي				
5-	اشعر بالقلق بخصوص صحتي				
6-	أنا غير راضاً عن انجازاتي في نواح كثيرة من حياتي				
7-	لا يزعجني ما يعتقد الآخرين عني				
8-	أن أكون سعيدا مع نفسي أهم كثيرا من موافقة الآخرين على ذلك				
9-	لا استسلم للفشل وأحاول من جديد				
10-	اشعر بأنني ابتعدت عن الآخرين بعد التقاعد				
11-	اشعر بان الحياة الآن أصبحت قاسية				
12-	لست من الأشخاص الذين يعيشون الحياة دون أهداف				
13-	أكوّن شعورا جميلا تجاه نفسي عندما أقارن نفسي بالآخرين				
14-	اشعر بأنني لم اعد الآن موضع تقدير الآخرين				
15-	اشعر بان الآخرين يشفقون علي				
16-	اشعر بان الآخرين لم يعودوا بحاجة لي مثل السابق				
17-	أجد صعوبة في تغيير بعض العادات السابقة				
18-	اعدل عن أفكاري أو سلوكي عند الضرورة				
19-	يسمعني الآخرون عبارات التقدير				
20-	أصبح لدي الفضول لمعرفة تفاصيل كل موضوع بعد التقاعد				
21-	أصبحت سريع الغضب بعد التقاعد				
22-	اشعر بالسعادة عندما استرجع ذكريات العمل في الماضي				
23-	أجد دائما من أتحدث إليه عن مشكلاتي				
24-	أتعاون مع أفراد أسرتي في إدارة أمور المنزل				
25-	أعيش حياة أسرية سعيدة السابق بعد التقاعد				
26-	استمتع بالأحاديث المتبادلة مع أفراد أسرتي				
27-	اشعر أن أفراد أسرتي غير راضين عن الأعمال التي أقوم بها داخل المنزل				

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
28-	ظهر بيني وبين أفراد أسرتي مشكلات جديدة بعد التقاعد				
29-	لا أجد من يستمع لي من أفراد أسرتي عندما اكون بحاجة للتحدث				
30-	أصبحت حياتي الزوجية أفضل مما كانت في السابق				
31-	في كثير من الأحيان أغير رأيي حول بعض القرارات إذا كان فيها اختلاف مع أسرتي				
32-	تشعرني زوجتي/ زوجي باهتمامي بأمور البيت بشكل أكثر من السابق				
33-	أجد صعوبة مع أفراد أسرتي في ترتيب حياتي بالطريقة التي أرغب بها				
34-	أعاني من تغيير عادات الزوجة /الزوج بعد التقاعد				
35-	يستشيرني أفراد أسرتي في شؤونهم الخاصة				
36-	أفضل الأوقات لدي هي التي اقضيها مع أفراد أسرتي				
37-	التزم الصمت في المنزل لأتجنب المشكلات مع أسرتي				
38-	اشعر أن وضع أسرتي يحد من حريتي				
39-	أميل للخروج في رحلات قصيرة مع افراد أسرتي كالسابق				
40-	اشعر أن لدي القدرة على إدارة مسؤوليات كثيرة في حياتي اليومية				
41-	أنا مستمتع بحياتي بعد التقاعد				
42-	كثيرا ما اشعر بالوحدة لأنه أصبح لدي القليل من الأصدقاء المقربين الذين أتبادل معهم مخاوفي بعد التقاعد				
43-	لا أتجاوب بشكل مناسب مع الناس والمجتمع من حولي				
44-	أصبح من الصعب عليّ المحافظة على علاقات وثيقة وسعيدة مع الآخرين بعد التقاعد				
45-	نادرا ما اشعر بالملل				
46-	أبادر إلى مشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم				
47-	أتقبل نقد الآخرين لي في بعض المواقف				
48-	لست مهتما بالأنشطة والمناسبات الاجتماعية				
49-	لقد هيأت لي وظيفتي السابقة مكانة اجتماعية لا أحظى بها حاليا				
50-	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مرضية بالنسبة لي في مرحلة ما بعد التقاعد				

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشده
51-	استمتع بالمشاركة بالأعمال الخيرية وتقديم المساعدة لمن يحتاجونها				
52-	اشعر بالارتياح عندما أكون مع الناس				
53-	تربطني علاقات جيدة مع الجيران كما كانت في السابق				
54-	اكتشفت أشياء كثيرة يمكن أن اقضي فيها وقتا ممتعا منذ أن تقاعدت				
55-	أصبحت لا أجد ما افعله منذ أن تقاعدت				
56-	اشعر بان معاملة الآخرين لي أصبحت سيئة بعد التقاعد				
57-	أجد صعوبة بالمشاركة في المناقشات الجماعية				
58-	اشعر بان هناك من يكن لي العداء				
59-	لدي تامين صحي كاف ومناسب				
60-	أنا مسرور بكيفية سير أمور حياتي المالية				
61-	تفاقمت مشكلاتي المالية بعد التقاعد				
62-	ابحث باستمرار عن وظيفة جديدة لتحسين وضعي المالي				
63-	أعاني من انخفاض دخلي المالي مقارنة بالارتفاع المستمر للأسعار				
64-	أنا شخص نشيط في تنفيذ الخطط التي وضعتها لتحسين وضعي الاقتصادي				
65-	لدي القدرة على المحافظة على مستوى اقتصادي متوازن بعد التقاعد				
66-	اشعر أنني أنا المسؤول عن الوضع الاقتصادي الذي أعيشه				
67-	غالبا ما أشعر بالإحباط تجاه مطالب الحياة المالية				
68-	لدي موارد مالية كافية لتلبية احتياجاتي الأساسية				
69-	انخفضت مستويات معيشتي منذ أن تقاعدت				
70-	وفر لي عملي بعد التقاعد موارد مالية كافية لتلبية احتياجات الأساسية				
71-	اشعر بالقلق فيما يتعلق بمستقبلي الاقتصادي				
72-	غالبا ما اشعر بالإرهاق من كثرة مسؤولياتي المالية				

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشده
73-	استمتع في وضع خطط المستقبل والعمل على جعلها حقيقية وواقعية				
74-	ابحث باستمرار بعد تقاعدي عن وظيفة تناسب المستوى التعليمي لي				

ملحق(ج)

مقياس تقدير الذات

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

عمادة الدراسات العليا

قسم الإرشاد والتربية الخاصة

أختي المتقاعدة / أخي المتقاعد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . . .

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان : " مستوى التكيف النفسي وتقدير الذات عند المتقاعدين في لواء المزار الجنوبي".

وبين أيديكم مجموعة من المواد البحثية، وكل أداة تحتوي على مجموعة من الفقرات، يرجى التكرم بالإجابة على الفقرات بوضع إشارة (x) في المربع تحت الإجابة التي تراها مناسبة، علماً بأنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وان جميع المعلومات والإجابات سيتم التعامل معها بمنتهى السرية، ولا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي.

أختي المتقاعدة / أخي المتقاعد

- أرجو أن تكون دقيقاً في الإجابة على جميع الفقرات دون استثناء
- الإجابة بصدق وصراحة ، فليس هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة

شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا ،،،

الباحثة
أسماء الطراونه

أولاً: المعلومات العامة

- النوع الاجتماعي: [ ] أنثى
[ ] ذكر
- العمر الحالي: [ ] (اقل من45)
[ ] (46-55)
[ ] (56-65)
[ ] (66- فأكثر)
- العمر عند الحصول على قرار التقاعد: [................] سنة
- نوع التقاعد : [ ] عسكري [ ] مدني
- النشاط الوظيفي بعد التقاعد: [ ] أعمل [ ] لا أعمل
- الحالة الاجتماعية: [ ] متزوج / متزوجة
[ ] أرمل / أرملة
[ ] مطلق / مطلقة
[ ] غير متزوج / غير متزوجة
- الدخل الشهري: [ ] (اقل من 200دينار)
[ ] (201-350 دينار)
[ ] (أكثر من 351 دينار)
- المؤهل العلمي: [ ] أمي
[ ] ثانوي أو اقل
[ ] دبلوم كلية مجتمع
[ ] بكالوريوس
[ ] دراسات عليا
- سبب التقاعد: [ ] صحي [ ] بناءاً على طلبك
[ ] حادث أو إصابة عمل [ ] انتهاء مدة الخدمة المطلوبة
[ ] بلوغ سن التقاعد

مقياس تقدير الذات

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس				
2	كثيرا ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل				
3	لدي الكثير من الصفات التي تجعلني أفخر بنفسي				
4	لدي القدرة على إنجاز الأعمال بجودة عالية				
5	ليس لدي ما يستحق أن أفخر به				
6	فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام				
7	أشعر أنني شخص غير نافع على الإطلاق				
8	أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي				
9	أنا راض تماما عن نفسي				
10	أشعر أنني أقل قدرا من غيري				

ملحق(د)

قائمة المحكمين

قائمة المحكمين

اسم المحكم	الجامعة
الأستاذ الدكتور محمد السفاسفة	جامعة مؤتة
الدكتور احمد المطارنه	جامعة مؤتة
الدكتور ساري سواقد	جامعة مؤتة
الدكتور فؤاد طلافحة	جامعة مؤتة
الدكتور علي الزعبي	جامعة مؤتة
الدكتور جهاد القرعان	جامعة مؤتة
الدكتور فايز المجالي	جامعة مؤتة
الدكتور علي الهنداوي	جامعة مؤتة
الدكتور احمد أبو اسعد	جامعة مؤتة
الدكتور احمد عربيات	جامعة مؤتة

السيرة الذاتية:

الأسم: أسماء حسن الطراونة.

الكلية: العلوم التربوية.

التخصص: الإرشاد النفسي والتربوي.

السنة: 2012.

الهاتف النقال: 0795405900.

البريد الأكتروني: Email tarawnehasma@yahoo.com